

N°5 - MAGGIO 2015

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

90

NUOVE
RICETTE

**ROTOLO
SAPORITO**
di fiori
di zucca e feta
con aceto
balsamico

**IN CUCINA CON
LA MAMMA**

SCALOPPINE:
RIVISITIAMO
UN CLASSICO

**È BUONO TUTTO:
VERDURE
SENZA SPRECHI**

IN VIAGGIO:
LA TOSCANA

FRESCHI *dall'ORTO*

NUOVE IDEE CON LE PRIMIZIE DI STAGIONE



**IL TUO IMPEGNO
MERITA IL MIGLIOR RISULTATO**

Miele

IMMER BETTER



FORNO CON AGGIUNTA DI VAPORE MIELE

Ritrova il gusto dell'autenticità grazie al forno con aggiunta di vapore Miele, perfetto per esaltare il sapore delle tue ricette: il pane, la pizza e i dolci lievitano meglio, conservando fragranza e morbidezza. **Un risultato professionale, a casa tua.**

Un'occasione speciale per i lettori di La Cucina Italiana:
Scopri come cucinare con Chef Norbert Niederkofler su www.lacucinaitaliana.it



L'ARTE CULINARIA A PORTATA DI MANO.

È nato il nuovo elettrodomestico "tutto in uno"
che rivoluzionerà il vostro modo di cucinare.
Per creare piatti prelibati in pochi click.
Nuovo Cook Processor Artisan.



KitchenAid

www.kitchenaid.it

Disponibile a breve nei migliori negozi. Per ulteriori informazioni, contattare il numero verde 800901243.



PIÙ LO USI,
PIÙ DIVENTA BELLO.

Lavora l'impasto con rapidità ed efficienza grazie all'esclusivo movimento planetario e ai 59 punti di contatto. Robot da cucina Artisan.



KitchenAid

www.kitchenaid.it

A Ferrara
onorare
la bellezza
è un'arte

Narra la storia che il gran cuoco Zefirano, cucinando per **Lucrezia Borgia**, nuova **Duchessa di Ferrara**, fu folgorato dai suoi bellissimi capelli biondi e, per onorarla, si inventò così le **prelibate tagliatelle**. Certo è che da allora questo capolavoro gastronomico continua ad appassionarci. Sì, perché noi **Andalini** da tre generazioni rispettiamo le tradizioni e nei nostri stabilimenti seguiamo l'antica arte del fare la pasta, perché si sa che fin dai tempi di Lucrezia, come affermava il di lei marito, **un buon piatto di pasta ti salva la vita!**

In Ferrara, honouring beauty is an art. According to legend, the great chef Zefirano, who cooked for Lucrezia Borgia, the new Duchess of Ferrara, was so struck by her beautiful blonde hair that he created the delicious tagliatelle noodles in her honour. What is certain is that, ever since, we continue to be passionate about this gastronomic masterpiece. Indeed, three generations of our family have respected traditions and the Andalini factories have maintained the ancient art of pasta making because since the time of Lucrezia, as is well known, and as said by her husband, a good plate of pasta saves your life!

Andalini
pasta dal 1956

1

Maggio, più di ogni altro momento della primavera, significa fiori. Poeti e scrittori fanno dell'elemento floreale la loro fonte d'ispirazione intessendo versi e prose di metafore colorate e stillanti profumi. Kahlil Gibran scrive addirittura che "i fiori della primavera sono i sogni dell'inverno raccontati, la mattina, al tavolo degli angeli". E al tavolo dei fiori, magari non a quello così sublime evocato dal poeta libanese-americano (1883-1931), c'è anche *La Cucina Italiana*. Con quattro fragranti ricette di sperimentazione, risotto con garofani, salmone alla ginestra, insalata di fiori misti, gelato al pisello odoroso, e tre idee veloci in cui c'è spazio per degli insoliti petali brinati e marmellata di rosa. Altro tema di stagione sono gli ortaggi, dal sedano agli asparagi, dalle zucchine ai piselli, interpretati in cinque preparazioni dove si mangia tutto e non si spreca nulla. Maggio è pure il mese della Festa della Mamma, che cade nella seconda domenica: il suggerimento nostro sono sei ricette dolci e salate, torta compresa, studiate apposta per rendere festosa la merenda. A scuola di cucina s'impara quanta arte ci vuole per preparare la scaloppina, quella tradizionale e tre gustose varianti, e ci si cimenta con la quiche lorraine e con una serie di innovative variazioni sulla bisque, la classica vellutata di crostacei. Nel campo dei divertissement ecco otto fantasiosi spiedini di pesce, carne, verdure e frutta, ecco Davide Oldani che "gioca" da par suo con il merluzzo, e infine una rivisitazione del futurista "risotto all'alchechingio" inventato dal poeta Paolo Buzzi e raccontato da Filippo Tommaso Marinetti e Fillia spiegando come l'alchechengi sia un frutto futuristico perché "sintetico con gli otto granelli racchiusi nel bulbo aspro come le 'Marinettiane' otto anime in una bomba; perché alato (...), perché è velocissimamente digeribile". E ancora, tra i piaceri evocati nelle pagine del numero sono le mete tra cultura e gastronomia: la Toscana e una Svezia che rivela, attraverso i suoi chef, una crescente predisposizione per un'alta cucina di rivisitazione leggera dei forti sapori della tradizione scandinava. Complessivamente 93 ricette. Ovviamente, come sempre, ideate e collaudate nelle nostre cucine.

Ettore Mocchetti

**PRONTI PER VOI**

- 1** Il direttore Ettore Mocchetti riceve il premio "Capitani dell'anno 2015 - Il cibo che verrà".
- 2** Frittata antispreco preparata con i baccelli dei piselli (pag. 80).
- 3** Come dessert o per merenda fragole al lemon grass con crema al Passito (pag. 136).

2



3

**LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929**

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo.

E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su www.lacucinaitaliana.it

siamo DIGITAL



SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?



APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più

FACCIAMO SCUOLA



LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

N. 5 - Maggio 2015 - Anno 86°

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Art Director
GIUSEPPE PINI
Photographic Contributor
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
EMMA COSTA (capeservizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
MARIA VITTORIA DALLA CIA (capeservizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
LAURA FORTI - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODORE - aodone@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
CLAUDIA BERTELOTTI - cucina@lacucinaitaliana.it
MARIA GRAZIA CECCONELLO

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI,
EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, WALTER PEDRAZZI,
ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, FABIO ZAGO

Hanno collaborato
CHECCO BANI, IRENE BARATTO, RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, FULVIA CARMAGNINI, CECILIA CARMANA,
ANNA CASIRAGHI, SAMANTA CORNAVIERA, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBOENOVUNQUE, FULVIO
FULVI, AMBRA GIOVANOLI, DANIELA GUATTI, GIANLUCA LADU, DAVIDE OLDANI, SIMONA PARINI, STUDIO DIWA
(REVISIONE TESTI), EMANUELA TEDIOSI, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)

Per le foto
123 RF, 500PX, AGENCY TAVERNE, AGF-FOTO, AWM IMAGES, ALVISE BARSANTI, EMILIO BIANCHI,
ENRICO CARACCILO, MATTEO CARASSALE, CONTRASTO, FRANCESCA DEL SALA, ARTURO DI CASOLA,
MARIO DI PAOLO, MATTEO IMBRIANI, LA CAMERA CHIARA, RICCARDO LETTIERI, CARLO MAGNOLI,
DALIBOR MICHALCIK, ALESSANDRO MILANI, FEDERICO MILETO, MONDADORI PORTFOLIO, OLYCOM,
ERIC OLSSON, MASSIMO PISATI, ANTONIO POLITANO, BEATRICE PRADA, ROSEBUD2, SABRINA ROSSI,
ANDREA SABATELLO, SIME, SIMONE SPADA, THORSTEN STOBBE, STUDIO FUOCO

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Publisher GUIDO RUCCIO
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI

Agenzie e Centri Media Off Line Roberto Pasini Direttore,
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbin. *Digital Advertising* Elia Blei Direttore. Centri Media Digital Lombardia Carlo Carrettoni Responsabile,
Simona Di Liddo, Letizia Morelli, Giovanni Scibetta

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Giselle Biasin, Daniela Dal Pozzo,
Angela D'Amore, Giovanni Lombardi, Laura Milano, Silvia Montessori, Massimo Palmariello
Trento, Emilia Sabrina Grimaldi Responsabile,
Lorenzo Fusetti, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria, Marche, Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Boichichio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre - Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Fauró - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

Servizio Abbonamenti

Il Servizio Clienti è a vostra disposizione al n. **199.133.199**, o inviando un fax al n. **199.144.199** o scrivendo a: abbonati@condenast.it
Costo chiamata: da telefono fisso (Italia) 11,88 centesimi di euro al min. + IVA senza scatto alla risposta, da cellulare il costo è legato all'operatore utilizzato.

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Ettore Mucchetti. Copyright © 2015 per le Edizioni Condé Nast. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cn. 1, D08 - MI. Distribuzione per l'Italia: S.O.D.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A. via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02.5753911, fax 02.57512606, www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefonare al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieinf.it



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali



Accertamenti
Diffusione Stampa
Certificato n. 7924
del 09-02-2015

IN COPERTINA Rotolo di frittata con feta e fiori di zucca (pag. 109)
Ricetta di Alessandro Procopio - Food styling di Emanuela Tediosi - Foto di Federico Miletto

Per creare un capolavoro.



dosatore spray per limone
VITAMINO art. 642770



tescoma®

la passione in cucina.



www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

Prima spremi il limone nel flacone usando lo spremiagrumi incorporato, poi applichi il nebulizzatore ed ecco un accessorio ultra pratico sulla tavola e in cucina: un dosatore spray per distribuire alla perfezione il succo di limone su insalate, pesce, macedonie... E il succo avanzato? Facile, lo conservi in frigorifero!

Sommario **MAGGIO 2015**

■ IDEE



GIUSTI ADESSO
pag. 12



LEGGERE CON GUSTO
pag. 16



5 ARTIGIANI DEL CIBO
pag. 20



DESIGN DI CUCINA
pag. 18

■ SUGGERZIONI



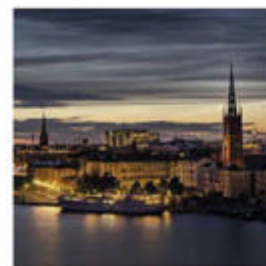
**BUONI PRODOTTI
I FIORI EDIBILI**
pag. 88



**VIVA
LA MAMMA!**
pag. 58



**SPIEDINI?
SÌ, MA FANTASIOSI**
pag. 66



**IN VIAGGIO
LA SVEZIA**
pag. 84

■ RICETTE



**IL RICETTARIO
ANTIPASTI**
pag. 104



**IN
LEGGEREZZA**
pag. 146



**IL RICETTARIO
PRIMI**
pag. 110



**LE RICETTE
DELLA DOMENICA**
pag. 142

LA CUCINA ITALIANA idee

- Di stagione**
- 12 Giusti adesso
- In agenda**
- 14 Dove andare
- 38 Appetitosa Expo
- Libri**
- 16 Leggere con gusto
- Design di cucina**
- 18 I 25 anni di Juicy Salif
- Storie di gusto**
- 20 5 artigiani del cibo
- Nel bicchiere**
- 30 Piaceri di cantina
- Shopping**
- 44 Un filo d'olio
- 48 Passione pasta
- Corsi di cucina**
- 46 La Scuola parla inglese

LA CUCINA ITALIANA ricette

- Su di giri**
- 50 Sfumature in rosso
- Con noi**
- 152 Innovatore con gusti classici
- LA CUCINA ITALIANA suggerimenti**
- Viva la mamma!**
- 58 Una giornata insieme a te
- Tecniche di cottura**
- 66 Spiedini? Sì, ma fantasiosi
- In viaggio**
- 70 Buon vivere toscano
- 84 Naturalità svedese
- Bontà dall'orto**
- 76 È buono tutto
- Buoni prodotti**
- 88 Poesia nel piatto, sapore di fiori

LA CUCINA ITALIANA ricette

- Vocazione gourmet**
- 26 Involtini al sapore di Sicilia
- Alta cucina facile**
- 34 La quiche lorraine
- Super pop**
- 52 Il merluzzo secondo Davide Oldani
- Scuola di cucina**
- 54 Tre variazioni sulle scaloppine
- 94 La bisque di crostacei
- Le ricette di tutti i giorni**
- 98 Presto e bene
- Il ricettario**
- 104 Antipasti
- 110 Primi
- 116 Pesci
- 122 Verdure
- 128 Carni e uova
- 134 Dolci

Le ricette della domenica

- 138 Pollo in stile fusion
- 140 Triglie al finocchietto
- 142 Dolci sigari con gelato
- Ieri e oggi**
- 144 Risotto futurista all'alchechingio
- In leggerezza**
- 146 Meno acqua più linea

LA CUCINA ITALIANA guide

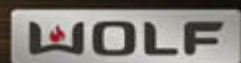
- 10 I menu di maggio
- 148 L'indice dello chef
- 150 Indirizzi
- 151 Prossimamente



FOOD IS ART. ELEVATE IT.



In craftsmanship
and technology,
Wolf oven and steam oven.
Its professional
performance helps
you make the
most of every meal.



subzero-wolf.com

FRIGO 2000 Srl
Distributore Esclusivo per l'Italia

I MENU *di* MAGGIO

Sei proposte scelte tra le nostre ricette

MARINARO



- 107. **Ceviche** di pesce bianco e misticanza
- 96. **Ravioli** di scampi e zucchine con bisque e pinoli
- 120. **Alici** gratinate alle nocciole e fave
- 93. **Gelato** al pisello odoroso e crumble al cacao e tè matcha

MERENDA IN ROSA



- 50. **La petite rouge**
- 60. **Bacetti** al pistacchio
- 63. **Smoothie** alle fragoline
- 135. **Torta** tricolore

FACILE



- 108. **Zucchine** tonnite
- 102. **Maccheroncini** con patate, asparagi e maggiorana
- 57. **Scaloppine** alla pizzaiola
- 100. **Cheesecake** espresso

GOURMET



- 89. **Risotto** con garofani
- 53. **Merluzzo** scomposto
- 143. **Sigari** croccanti, mousse di cioccolato al tè Earl Grey e gelato

VEGETARIANO



- 90. **Insalata** di fiori ed erbe aromatiche con uova di quaglia
- 77. **Spaetzle** con pomodori
- 126. **Fagiolini** in salsa agrodolce
- 136. **Fragole** marinate al lemon grass

BUFFET



- 59. **Salatini** con zucchine e cipollotti
- 92. **Bocconcini** di formaggio ai fiori
- 109. **Rotolo** di frittata con feta e fiori di zucca
- 126. **Éclair** con pomodori verdi



Particolare e Inconfondibile.

La cultura dell'espresso
anche in capsula.



www.pellinicaffe.com

Compatibili con macchine Nespresso®*

* Il marchio non è di proprietà di Pellini Caffè S.p.A. né di aziende ad essa collegate.

Pellini

L'AGLIO ROSSO DI NUBIA

Coltivato a Nubia, nella zona della bella Riserva Naturale delle Saline di Trapani, è pronto per il raccolto. Ha più **ALLICINA** degli altri tipi di aglio e la sua potente nota caratterizza l'*agghiata trapanisa*, il pesto trapanese a base di mandorle e pomodori.

I FIORI
DI ACACIA

Bianchi e profumati, sono ovunque. Colti in ore fresche, sciacquati e asciugati delicatamente, si passano **IN PASTELLA**, a fiorellini spiccati o a grappoli interi, per avere *squisite frittelle* con la nota dolcissima del loro nettare.

Giusti
ADESSO

Cogliete l'attimo di nespole e fiori d'acacia, che fanno la loro *breve* e deliziosa **apparizione**. E quello di fave e taccole, mai così fresche, amabili e croccanti come in questo momento

A CURA DI EMMA COSTA

LE FAVE

Semi di *leguminosa* con sapore erbaceo straordinariamente affine a quello della *menta* e adatto a stemperare la sapidità di salumi e formaggi. Di questi, uno in particolare, il pecorino: far merenda fuori porta con fave fresche e *pecorino* è l'irrinunciabile rito con cui a **ROMA** si festeggia il Primo di Maggio.

SONO UNO DEGLI INGREDIENTI delle ricette alle pagine 61, 97, 111, 123.



IL MASCARPONE

Se non esistesse, in questo periodo dell'anno bisognerebbe inventarlo.

Perché con questo morbido formaggio, frutto della lavorazione della **PANNA** con acido acetico o citrico, si fanno *creme dolci* perfette con le fragole. Poi, esprimerà di nuovo il suo meglio con il ritorno della stagione fredda.

LA NESPOLA
DEL GIAPPONE

Arriva, dolce e aromatica, in questa "mezza stagione".

Da mangiare quando è di un bel colore **ARANCIO** **CARICO**: ha molti tannini e da acerba è aspra e astringente.

Buona anche per *dolci e marmellate*, ma a causa dei grossi semi la polpa è ridotta al 60% del frutto.



È il momento di

AGRETTI
BIETOLE
CAROTE
CICORIE
CIPOLLE
COSTE

FINOCCHI
FRAGOLE
KIWI
RAFANO
RAVANELLI
RUCOLA

LE TACCOLE

Dette *mangiatutto*, sono una varietà di piselli, dei quali hanno la nota dolce. Non si sgranano ma si mangiano **COL BACCELLO**. Si puliscono come i fagiolini, togliendo il picciolo e l'eventuale filo. **SONO UNO DEGLI INGREDIENTI** della ricetta a pagina 131.




S.PELLEGRINO
Live in Italian

IL MONDO
PORTA IN TAVOLA
S.PELLEGRINO.
ANCHE A
EXPO MILANO 2015.

S.PELLEGRINO HA PORTATO
L'ECCELLENZA ITALIANA NEL MONDO.
ORA EXPO MILANO 2015 LA CELEBRA
COME ACQUA UFFICIALE.

Official Water Partner



ITALIA
EXPO MILANO 2015

VI ASPETTIAMO DAL 1 MAGGIO AL 31 OTTOBRE.



Dove ANDARE

Con gusto, a scoprire i sapori della *tradizione altoatesina* o a partecipare alla festa del fritto di qualità. Con un pizzico di nostalgia, a riscoprire **primizie** dimenticate o a ballare su un'aia

A CURA DI EMMA COSTA

MILANO PER L'EXPO



DUE MOSTRE IN TRIENNALE

1-10 MAGGIO
LABORATORIO
CERAMICS OF ITALY

Nel padiglione Arts&Foods oggetti ed esperimenti dimostrano la stretta connessione fra il cibo e i contenitori di ceramica in cui viene cotto e mangiato.

FINO AL
21 FEBBRAIO 2016
CUCINE & ULTRACORPI

Mostra sull'evoluzione degli elettrodomestici, che oggi svolgono da soli compiti che fino a pochi decenni fa richiedevano abilità manuale e savoir faire professionale.

Fortunato Depero: manifesto per l'arrivo del gas nelle città.

Tuttofood, bontà di qualità

RHO FIERA MILANO 3-6 MAGGIO

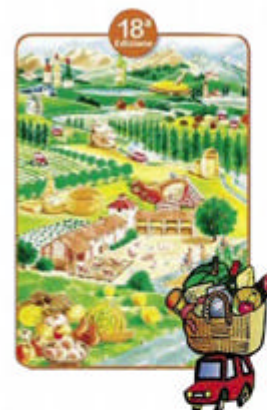
Per aziende e operatori del settore alimentare si apre la vetrina dei prodotti di qualità, presentati da aziende italiane ed estere: bevande, dolci, carni e salumi, surgelati e prodotti lattiero-caseari. Un'occasione per scoprire le idee innovative di questi settori e far incontrare i produttori con la distribuzione. Quattro gli eventi a tema per illustrare le tendenze: "Vetrina del Prodotto Innovativo", "Vetrina del Prodotto di Nicchia" e "Cheese Award". Nel corso della manifestazione si tiene anche un forum degli oli. www.tuttofood.it



7-22 MAGGIO
EXPO MILANO
NEL PADIGLIONE DELLA COCA-COLA MOSTRA DEDICATA AI 100 ANNI DELLA MITICA BOTTIGLIETTA DI VETRO CREATA NEL 1915.
www.coca-colaitalia.it



14-18 MAGGIO
SALONE DEL LIBRO
AL LINGOTTO FIERE DI TORINO "CASA COOKBOOK" È UN'INTERA AREA DEDICATA ALLA CULTURA ENOGASTRONOMICA.
www.salonelibro.it



PER CORTI E CASCINE LOMBARDIA 17 MAGGIO

Porte aperte al pubblico in molte aziende agricole lombarde. Per ballare sull'aia, imparare a fare il burro, visitare una mostra di antichi trattori, montare per la prima volta a cavallo...
www.turismooverdelombardia.it



FRUTTI ANTICHI DI PRIMAVERA PONTENURE (PC) 9-10 MAGGIO

Nella corte del Castello di Paderna prima edizione primaverile della rassegna di piante, fiori e frutti dimenticati, che da venti anni si svolge in autunno. La manifestazione ospita il Festival dell'Asparago, con produttori di tutta Italia.
www.fruttiantichi.net



Festival del gusto Alto Adige

BOLZANO 29-31 MAGGIO

Nel centro storico di Bolzano festa dei sapori della **TRADIZIONE ALTOATESINA** con *tre eccellenze* protagoniste: il Formaggio Stelvio Dop, la Mela Alto Adige Igp e lo Speck Alto Adige Igp, prodotti selezionati come testimonial di qualità autentica riconosciuta e tutelata dall'Unione Europea. www.festivaldelgusto.it

S. PELLEGRINO SAPORI TICINO

CANTON TICINO 3 MAGGIO - 14 GIUGNO

I più noti cuochi italiani e internazionali vengono ospitati nelle cucine dei grandi alberghi del cantone svizzero dove, per la nona edizione di S. Pellegrino Sapori Ticino, si dà prova del meglio della **CUCINA MONDIALE**. L'Italia partecipa con Massimo Bottura e Davide Scabin. www.sanpellegrinosaporiticino.com



Da sinistra, gli chef ospitanti. Andrea Bertarini, Alessandro Fumagalli, Egidio Iadonisi, Frank Oerthle, Dario Ranza, Lorenzo Albrici, Salvatore Frequenti, Othmar Schlegel, Domenico Ruberto, Antonio Fallini. Al centro, Dany Stauffacher, ideatore della manifestazione.

8-10 MAGGIO ERBE AD ALBA

WEEKEND CULTURALE E GASTRONOMICO NELLA CAMPAGNA ALBESE PER CONOSCERE LE PIANTE SPONTANEE COMMESTIBILI. www.casascaparoni.it



24 APRILE - 3 MAGGIO FRITTO MISTO

AD ASCOLI PICENO EVENTO DEDICATO ALLA FRITTURA DI QUALITÀ CON COOKING SHOW E PRELIBATEZZE. www.frittomistoallitaliana.it

TRE
APPUNTAMENTI
CON
IL VINO



A NAPOLI 24-26 MAGGIO VITIGNO ITALIA

A Castel dell'Ovo, Salone dei vini e dei territori vitivinicoli italiani. www.vitignoitalia.it



NEL TREVIGIANO 14-17 MAGGIO VINO IN VILLA

A Conegliano, Pieve di Soligo, Valdobbiadene e Susegana, festival con arte, musica, letteratura e assaggi di Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore. www.prosecco.it



A PIETRASANTA 17-18 MAGGIO VINI D'AUTORE - TERRE D'ITALIA

Nel Chiostro di Sant'Agostino, 70 aziende vinicole e un folto gruppo di vignaioli presentano i loro prodotti. www.pietrasantavini.it

Dall'alto. Una sala di Castel dell'Ovo, il Castello di Conegliano e il Chiostro di Sant'Agostino a Pietrasanta.

LEGGERE *con gusto*

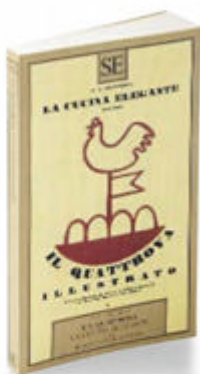
Una raccolta di piatti vegani che è anche un romanzo di fantascienza. Due ricettari che vengono dal passato. E poi i **SEGRETI** di un grande cuoco

A CURA DI ANGELA ODONE



Racconti fantastici, alieni artisti, musica post punk e ricette vegane si intrecciano in questo libro da leggere tutto d'un fiato. E poi, chi si commuoverà alla fine della storia potrà consolarsi preparando *biscotti di mais e semola al cioccolato* oppure *scones salati con olive e noci*. Colazione, brunch, merenda e spuntino di mezzanotte, poco meno di sessanta ricette per ognuno di questi appuntamenti gastronomici "fuori orario".

"Uno cookbook fuori orario", Manuel Marcuccio, Eifis Editore, www.eifis.it 28,50 euro



MANGIARE È COSA SERIA

Così dice Piero Gadda nell'introduzione a questo volume geniale e divertente, a metà tra il ricettario e il manuale di bon ton. Pubblicato per la prima volta nel 1931 con i disegni di Tomaso Buzzì e Gio Ponti, ritorna ora in libreria.

"La cucina elegante, ovvero Il Quattrova illustrato", E.V. Quattrova, Ed. SE, 20 euro



NIENTE SCORCIAIOIE

Quanto lavoro c'è dietro ogni singola ricetta del supercuoco Niko Romito? Lo racconta lui stesso, affidandosi alla penna della giornalista Laura Lazzaroni, in dieci lezioni, perché alla base della sua cucina ci sono dieci concetti: semplicità, equilibrio, stratificazione, evoluzione...

"10 lezioni di cucina", Niko Romito, Ed. Giunti piattoforte, www.giunti.it 10 euro



TESTO INGLESE A FRONTE

Martha Dandridge, moglie del primo presidente degli Stati Uniti, ricevette come dono di nozze le ricette di famiglia raccolte in diverse generazioni. Pagina dopo pagina si assapora l'atmosfera dell'America coloniale nei piatti prediletti di George Washington.

"Il libro di cucina. Le ricette di casa Washington", Martha Washington, Ed. La Vita Felice, www.lavitafelice.it 8,50 euro



CIASCUNO
DEI QUATTRO
CAPITOLI
È INTRODOTTI
DA UN
RACCONTO



Campagna finanziata con l'aiuto dell'Unione Europea

Così Com'è

... il Datterino

“La mia filosofia?
Fare cose
semplici, semplici,
ma buone.”

Bruno Barilini



**Semplicemente... in vetro,
sempre fresco e pronto all'uso,
in ogni stagione.**

Il datterino **CosiCom'è** è una varietà pregiata di pomodoro da tavola. Conservato in vetro, è sempre pronto a restituire la sua dolcezza e la sua naturalità, rendendo raffinate anche le preparazioni più semplici. Raccolto esclusivamente a mano, solo quando è maturo sulla pianta e controllato con meticolosità nell'intero processo produttivo, dalla semina al confezionamento, che avviene poche ore dalla raccolta.

CosiCom'è è disponibile al naturale, in succo ed in passata, per rendere esclusivi tutti i tuoi piatti.



seguici su



acquista anche online



www.cosicome.eu

Nel 1990 Alberto Alessi riceve per posta una **TOVAGLIETTA** di carta con i disegni di uno strano oggetto. Si trattava di *Juicy Salif*, per Alessi lo spremiagrumi più controverso del Novecento, uno dei progetti più divertenti della sua carriera. L'autore degli schizzi era *Philippe Starck*. A suggerirgli la forma dello spremiagrumi erano stati i **CALAMARI** che stava mangiando in una pizzeria dell'isola di Capraia, dove si trovava in vacanza.

www.alessi.com



DUE DEI TANTI divertenti disegni di *Juicy Salif* fatti da *Philippe Starck*.

IL CORPO A GOCCIA
ha scanalature che dirigono i succhi verso la punta, evitando dispersioni. In questa versione classica *Juicy Salif* costa 50 euro.

STRUTTURA IN FUSIONE DI ALLUMINIO ALTA 29 CM CON PIEDINI IN POLIAMMIDE

DI EMMA COSTA

I 25 ANNI di *Juicy Salif*

Compie un quarto di secolo lo **spremiagrumi** disegnato da *Philippe Starck* per *Alessi*. Icona del design degli anni '90, da sempre suscita sorpresa per il suo singolare aspetto



PHILIPPE STARCK

Architetto e designer, pensa che chi progetta ha il compito di migliorare la vita di quante più persone possibile. Con questo concetto, per il sistema di bike sharing della città di Bordeaux ha disegnato **Pibal**, bicicletta-monopattino prodotta da Peugeot Cycles.

EDIZIONI SPECIALI PER L'ANNIVERSARIO

Due le nuove proposte:
in fusione di alluminio con rivestimento ceramico bianco (in vendita a 50 euro) e in fusione di bronzo a tiratura di 299 esemplari numerati (in vendita a 1000 euro cad.).



Speck Alto Adige IGP

Tipicamente gustoso

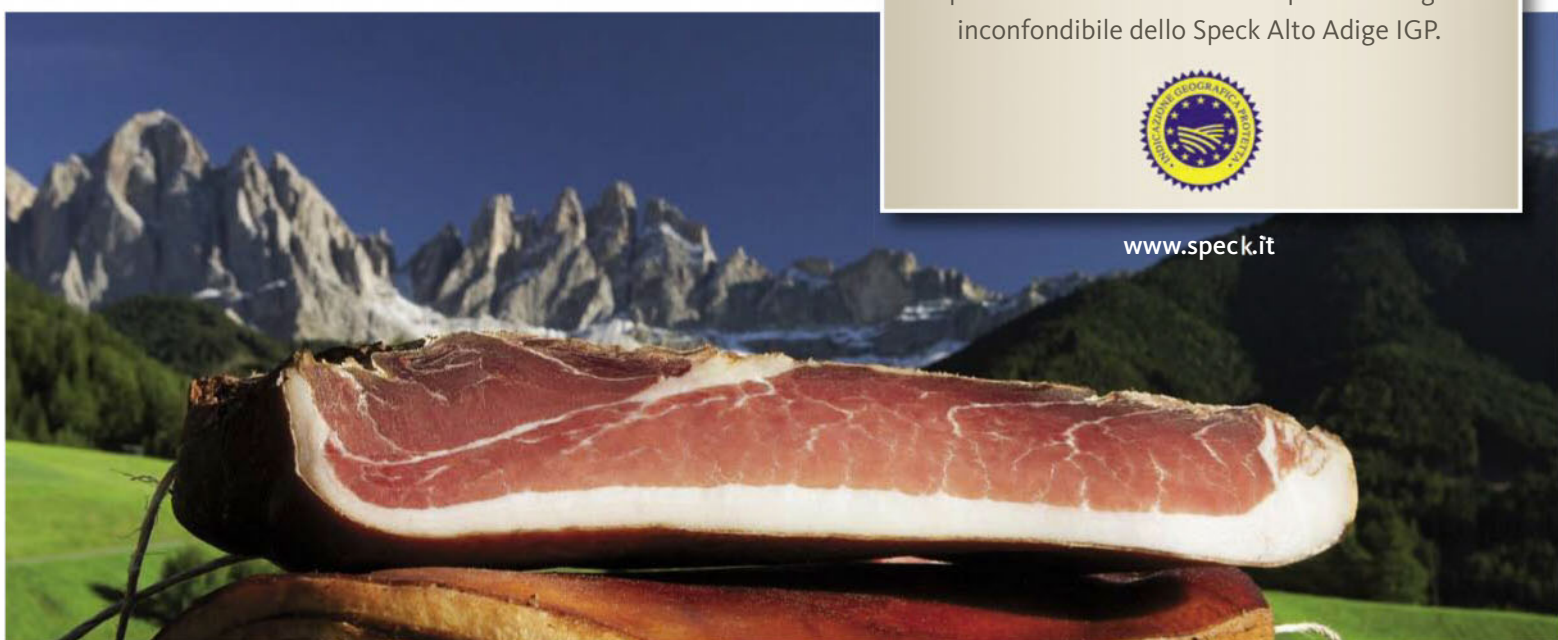


Porta in tavola l'Alto Adige

Riscopri il piacere dei sapori semplici e genuini di questo territorio. Lasciati conquistare dal gusto inconfondibile dello Speck Alto Adige IGP.



www.speck.it



5 Artigiani DEL CIBO

Amici, fratelli, intere famiglie. Uniti per fare **PICCOLA IMPRESA**.
E creare buoni prodotti che è bello conoscere

TESTO SIMONA PARINI



*"È stato un **grande nonno**
a trasmetterci l'amore per l'agricoltura
e il rispetto per le cose semplici".*

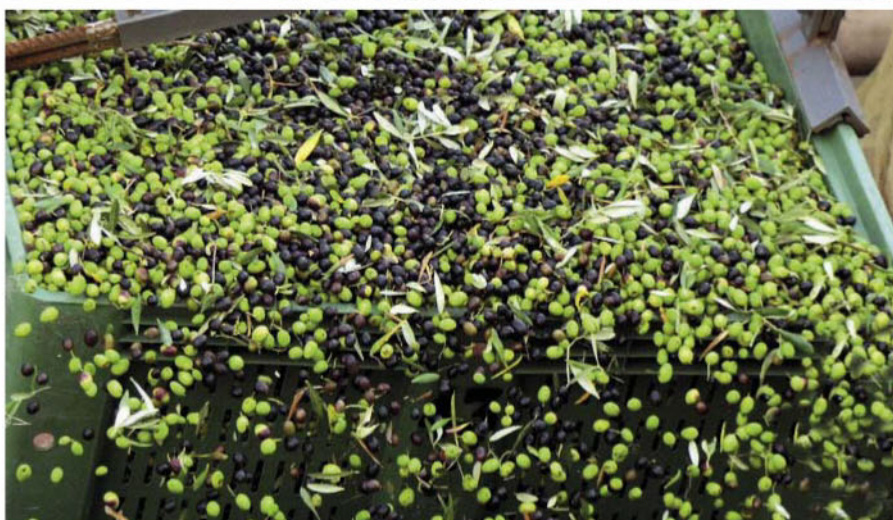
Gianni e Paolo PRUNETI

1/ L'olio del Chianti

OTTANTA ETTARI di oliveti a San Polo nel cuore del Chianti, con venticinquemila piante coltivate a metodo biologico, fra le quali predominano gli olivi Leccino, Moraiolo e Frantoio, tipici del territorio. Questo il patrimonio dell'azienda agricola Pruneti, che da oltre **CENTO ANNI** produce olio extravergine di oliva. Oggi a condurre l'attività sono i giovani fratelli Gianni e Paolo Pruneti, quarta generazione, che hanno deciso di puntare tutto sulla qualità dei nove tipi di olio, tre monocultivar (le bottiglie nella foto) e sei blend, prodotti nel moderno frantoio dell'azienda.

DOVE TROVARE L'OLIO PRUNETI

Frantoio Pruneti, via dell'Oliveto 24
San Polo in Chianti (FI)
tel. 0558555091, www.pruneti.it



LE OLIVE
VENGONO
RACCOLTE
STACCANDOLE
DAI RAMI
E LAVORATE A
FREDDO ENTRO
4 ORE





Goditi tutta la cremosa bontà vegetale in un solo cucchiaino

Scopri il gusto e la morbidezza di Alpro Cremoso. Tutta la bontà vegetale della soia in un mare di succose ciliegie, lamponi e pesche. Piacevolmente vellutato e naturale, senza grassi animali. È anche un'importante fonte di calcio e vitamina D. Prendi un cucchiaino e gusta la bontà di Alpro Cremoso.





*"Trattiamo la terra con rispetto e i nostri **pomodori** conservano il sapore che hanno appena colti".*

Da sinistra. In primo piano: **Nicola, Michele e M. Costanza ALBANO**. In secondo piano: **Francesca, Beniamino e Nicola FACCILONGO**.



2/ I pelati pugliesi

VENTI ANNI FA in Puglia le famiglie di agricoltori Albano e Faccilongo fondano l'Agricola Paglione, tre ettari di campi coltivati a pomodori con metodo bio. Raccolti e lavorati **A MANO**, in poche ore i pomodori vengono trasformati in pelati conservati in acqua e sale.

**DOVE TROVARE
AGRICOLA PAGLIONE**

Contrada Perazzelle
Lucera (FG)
tel. 3669907771
www.agricolapaglione.it



*"Siamo riusciti a fare del **risotto giallo** alla milanese un piatto tutto a km 0".*

Guido BORSANI



"La grappa intriga e conquista. È un'opera d'arte italiana da degustare in tranquillità".

Elvio BONOLLO



"I fichi secchi gratificano lo spirito e fanno bene alla salute".

Antonio LONGO

3/ L'oro lombardo

A MILANO tutto ti aspetti tranne che trovare coltivazioni di *Crocus sativus*, la pianta dello zafferano. Eppure a Varedo, a soli 20 chilometri dalla città, queste coltivazioni ci sono e a ottobre, all'alba, se ne raccolgono i fiori: viola, belli e delicati. Sono di **ZAFFERANAMI**, l'azienda di Dario Galli, Guido Borsani e Silvia Cafora, che produce zafferano organico di ottima qualità.

DOVE TROVARE ZAFFERANAMI

Varedo
tel. 3776795110
www.zafferanami.it



4/ La grappa Of

NELLE PREALPI venete Bonollo, antica famiglia di **DISTILLATORI**, dal 1999 produce la Grappa Of Amarone Barrique, invecchiata in piccole barrique di rovere francese. Dopo aver provato per anni a unire questa grappa a diverse infusioni di erbe aromatiche, Bonollo ha poi anche trovato la ricetta dell'Amaro Of, con note erboristiche e agrumate.

DOVE TROVARE BONOLLO

Via Galileo Galilei 6
Mestrino (PD)
tel. 0499000023, www.bonollo.it



5/ I fichi cilentani

I FICHI BIANCHI del Cilento hanno una concentrazione zuccherina moderata e dei semi quasi impercettibili. Piccole dolcezze che Antonio Longo e Corrado Del Verme, titolari dell'azienda **SANTOMIELE**, trasformano in grandi tentazioni come i fichi bianchi secchi al naturale o sbucciati prima dell'essiccazione. Da scoprire abbinati al pecorino.

DOVE TROVARE SANTOMIELE

Salita San Giuseppe 58
Prignano Cilento (SA)
tel. 0974833275, www.santomiele.it



CARAPELLI: UN FILO DI ORO IN GOCCE

Chi dice Carapelli dice olio extra vergine di oliva: passione per l'arte olearia e bandiera della dieta mediterranea, **Carapelli** non è solo un marchio, ma una garanzia di qualità. Una qualità che deriva da oltre un secolo di esperienza, da un lavoro attento di ricerca, selezione e controllo, dalla capacità di coniugare tradizione e innovazione. Alla qualità fa riscontro la varietà: forte della competenza centenaria e del continuo impegno nella ricerca e nell'innovazione, l'azienda sa che l'olio definisce il carattere di un piatto. Il **Nobile**, da sola polpa di olive e a bassa acidità, **Le Macine**, non filtrato, il **Bio** e il **Ligustro**, IGP Toscana, sono solo alcuni esempi di una proposta davvero ampia. Senza dimenticare **Oro Verde**, l'extra vergine 100% italiano.



TONNO DEL CHIANTI CON INSALATA E CHIPS DI PANE

INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE

Per preparare e salare la carne:

1,6 kg di polpa di spalla di maiale - 40 g di sale grosso

Per cuocere la carne:

1,5 l di vino bianco - 2 chiodi di garofano - 6 bacche di ginepro - 3 foglie di alloro - 10 grani di pepe nero - 3 rametti di timo

Per conservare in barattolo:

olio extra vergine di oliva - 6 bacche di ginepro - 3 foglie di alloro - 10 grani di pepe nero - 3 rametti di timo

Per le chips di pane:

½ baguette - olio extra vergine di oliva

Per l'insalatina:

misticanza - foglie di basilico - foglie di maggiorana - olio di conservazione del tonno del Chianti - fior di sale - pepe rosa - ciuffi di finocchietto - ravanelli

Per salare la carne: tagliate la polpa in pezzi regolari, disponeteli in un contenitore e cospargeteli con il sale. Coprite con un foglio di pellicola per alimenti e ponete a riposare in frigorifero per 24 ore.

Per cuocere la carne: ripulite la carne dal sale, sciacquatela e ponetela in una pentola con gli aromi. Coprite con il vino, unite mezzo litro d'acqua (la carne deve essere completamente immersa nel liquido), mettetela il coperchio e portate su fuoco dolcissimo. Lasciate cuocere fino a che la carne non sarà tenera: dal momento dell'ebollizione occorreranno almeno 5 ore. Lasciate raffreddare la carne nel liquido di cottura.

Per conservare in barattolo: sgocciolate i pezzi di carne, mondateli dell'eventuale grasso in eccesso e spezzettateli ulteriormente. Trasferiteli in uno o più vasi di vetro con chiusura ermetica, sterilizzati in acqua bollente, unite gli aromi, coprite con olio e chiudete i barattoli. Il tonno del Chianti si conserva anche per un mese, in frigorifero.

Per le chips di pane: con un coltello affilato tagliate la baguette in fette molto sottili; disponetele su una placca foderata di carta da forno, irroratele con un filo di olio e passatele nel forno caldo a 180 °C per 4 minuti.

Per l'insalatina: preparate l'insalata e conditela con l'olio di conservazione della carne.



ORO VERDE: UN TESORO ITALIANO

Italiano per nascita: perché Oro Verde è il prodotto di un'attenta selezione di oli derivati da olive coltivate e frante nel nostro Paese. E italiano per gusto: perché con il suo colore verde sfumato d'oro, con il suo profumo di oliva, con il suo sapore fruttato, pieno e deciso, racchiude tutto il meglio della nostra grande tradizione gastronomica. Perfetto per definire ed esaltare la personalità dei piatti tipici italiani, dà il meglio di sé aggiunto a crudo, rendendo straordinarie anche le preparazioni più semplici, dalle insalate alle bruschette.

Il nostro chef propone un'interpretazione originale della ricetta tradizionale del Tonno del Chianti da gustare come un saporito e leggero antipasto



PERCHÉ SOGNAVO DI OFFRIRE UN CAFFÈ DA DEGUSTARE.

IL SOGNO DI CHRISTOPHE

Amo le sfumature. Ho sempre sognato di distinguermi per i dettagli. Particolari decisivi per convincere anche i clienti più esigenti. Come quelli del mio caffè: l'Antico Caffè della Piazza di Foligno. Un locale storico dove il caffè è servito da secoli. La ricerca del dettaglio mi ha portato qui dalla Francia. E mi ha spinto a trasferire tutta la mia arte di sommelier al caffè. È da qui che oggi servo illy, un caffè da degustare come un calice di vino. Prima con gli occhi, per apprezzarne il colore, poi col naso e la bocca. Per i profumi e l'aroma. Forse Foligno non sarà il centro del mondo come si credeva nell'antichità. Ma sicuramente il mio caffè vi porterà, per un momento, lontano.

Luca Happilly

Questo è il mio sogno ed è parte del sogno di illy di offrire il migliore caffè al mondo.

Scopri di più su illy.com





Christophe Locatelli
Artista del Gusto, Foligno

Official Coffee Partner



MILANO 2015



IL LETTORE IN REDAZIONE

AZZURRA SCHICCHI

Ha cominciato a cucinare quando aveva sette anni, ogni sabato pomeriggio, con i nonni. Ha sempre amato mangiare bene e, quando dalla Sicilia si è trasferita a studiare a Pavia, ha cominciato a preparare cene per sé e per gli amici, riproponendo a tavola i sapori della sua terra. Molto sportiva, si rilassa cucinando. "Mi piace sperimentare nuove ricette", dice, "che invento mentre corro!". Laureata in Medicina, è molto attenta alle virtù nutrizionali dei piatti, importanti quanto il sapore.



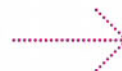
INVOLTINI *al sapore di SICILIA*

3



Pesce spada, mandorle, pomodori secchi e melanzane: ingredienti e **PROFUMI MEDITERRANEI** accostati in una versione nuova e originale delle classiche "braciole"

A CURA DI LAURA FORTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



HOMI

IL SALONE DEGLI STILI DI VITA

12-15 SETTEMBRE 2015





4



5



6



7

IL SEGRETO

Frullate i pomodori senza reidratarli prima in acqua: in questo modo potrete controllare meglio la quantità di acqua necessaria per ottenere una crema della giusta consistenza. Aggiungete poco olio extravergine, e poco per volta: a mano a mano che le mandorle si frullano, infatti, rilasciano il loro olio che contribuisce a rendere cremoso l'insieme. Le quantità indicate in ricetta sono approssimative e dipendono dalla qualità e dal tipo di mandorle e di pomodori scelti. Regolatevi tenendo conto che la crema deve essere piuttosto consistente.



LA RICETTA

Involtini di spada e crema di melanzane

IMPEGNO Facile

TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

1 kg 12 fette di pesce spada
100 g mandorle pelate più un po'
100 g pomodori secchi più un po'
2 melanzane - menta - aglio - pangrattato
olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 TAGLIATE le melanzane a metà per il lungo, incidetele a griglia, appoggiatele su una placca e infornatele a 180 °C per circa 30'.

2 FRULLATE i pomodori secchi tagliati a pezzetti e le mandorle con 2 cucchiaini di olio e circa 200 g di acqua, ottenendo una crema. Spezzettate un ciuffo di foglie di menta in una ciotola con 3-4 cucchiaini di olio.

3 PULITE le fette di spada da eventuali scarti; spennellatele con l'olio alla menta e disponete su ognuna una cucchiata di crema. Richiudetele a involtino; pareggiate gli involtini alle estremità (potrete utilizzare gli "scarti" per preparare una pasta).

4 SPENNELATE gli involtini di olio anche all'esterno, passateli nel pangrattato e disponeteli in una pirofila. Conditeli con olio e pepe e infornateli a 180 °C per 15', poi fateli dorare sotto il grill per altri 5'.

5-6 SFORNATE intanto le melanzane, tagliatele a pezzetti e saltatele per 5' in padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio, qualche foglia di menta e una presa di sale. Togliete l'aglio e frullatele in crema.

7 SERVITE gli involtini accompagnati con la crema di melanzane alla menta, guarnendo con mandorle e pomodori secchi a piacere.

AZZURRA LI ACCOMPAGNA con un buon Grillo, vino bianco siciliano corposo, in grado di sostenere il ripieno saporito degli involtini e la nota aromatica della menta.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **27 marzo**

LO STILE IN TAVOLA



Piatto Ceramiche Bucci, ciotolina ASA Selection, tessuto La Fabbrica del Lino; padella Risoli.

COSA HANNO IN COMUNE UNA CAPSULA CAFFÈ VERGNANO E UNA BANANA?



*Il marchio non è di proprietà di Caffè Vergnano S.p.A. né di aziende ad essa collegate.

Da oggi le capsule Espresso 1882 di Caffè Vergnano sono
COMPOSTABILI e si smaltiscono nell'umido (COME LE BANANE)

  CAPSULA COMPOSTABILE SECONDO LA NORMA UNI EN 13432:2002
SMALTISCI LA CAPSULA NELLA RACCOLTA DIFFERENZIATA DELL'ORGANICO CHE VIENE INVIATA IN IMPIANTI DI COMPOSTAGGIO CONTROLLATI
E SECONDO LE INDICAZIONI DEL COMUNE DI RESIDENZA! NON SMALTIRE IN AUTONOMI SISTEMI DI COMPOSTAGGIO DOMESTICO.

IN VENDITA NEI MIGLIORI SUPERMERCATI



Le capsule sono compatibili con le macchine ad uso domestico a marchio Nespresso®*

#DIFFERENZIATI



PIACERI di CANTINA

Vini profumati che respirano l'aria di maggio. Bianchi per gli aperitivi, il pesce, le verdure. Rossi **A TUTTO TONDO** per le carni e per i primi spuntini all'aperto con formaggi e salumi

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

PER LA TAVOLA QUOTIDIANA

Nuovo risalto alla semplice cucina di casa con il sapore del Nordest e la salubrità del Centrosud, in due vini da uve biologiche

Veneto

VALPOLICELLA "COLLEZIONE"

Bertani, Grezzana (VR),
tel. 0458658444,
www.bertani.net **8,80 euro**

Il Valpolicella è uno dei rossi italiani più amati e diffusi: senza asperità, rotondo e fruttato, mette sempre d'accordo tutti e piace molto agli stranieri. Da un'azienda con più di centocinquanta anni di storia, ecco una bottiglia in cui ritrovare i tipici aromi di frutti rossi e di spezie, e il sapore morbido e fresco, animato da note sapide. Versatile compagno di paste con sughi ricchi e piatti a base di carni rosse. Si serve a 16-18 °C.

Friuli-Venezia Giulia

RIBOLLA GIALLA DELLE VENEZIE "VIGNETI SANTA CATERINA" 2014

Fantinel,
Tauriano di Spilimbergo (PN),
tel. 0427591511,
www.fantinel.com **8,50 euro**

Da uno dei vitigni più caratteristici del Friuli, un bianco luminoso, scorrevole, che profuma di glicine, confettura di albicocche e ha un sapore fresco ed esuberante ma ben equilibrato. Servito tra 10 e 12 °C, accompagna l'intero pasto con disinvoltura e semplicità.



Marche

MARCHE PASSERINA "LA ROCCA" 2014

Costadoro, San Benedetto del Tronto (AP), tel. 073581781,
www.vinicosadoro.it **8 euro**

Protetti dall'Appennino e favoriti dall'aria dell'Adriatico, i vigneti di Costadoro sono coltivati con metodo bio. Dalle uve passerina nasce un bianco immediato, dal profumo vegetale. Brioso e leggermente sapido, lascia la bocca pulita e fresca. A 10-12 °C, completa antipasti di pesce e risotti ai frutti di mare.

Abruzzo

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO "BIOLOGICO"

Cantina Tollo, Tollo (CH), tel. 087196251,
www.cantinatollo.it **8 euro**

In difesa della natura, 50 giovani viticoltori uniti in una cooperativa si sono impegnati nella produzione di vini bio e senza solfiti, dalla costa adriatica alle pendici della Maiella. Tra questi un Montepulciano che rompe gli schemi, con grande piacevolezza: profumato di piccoli frutti rossi e di liquirizia, è ideale con taglieri di salumi e formaggi, paste ricche e arrostiti. Si serve sui 16 °C.

**È inutile
scegliere
i cibi
più sani,
se non
cucini
in pentole
sicure.**



**RIVESTIMENTI RESISTENTI, TEST E CONTROLLI,
RICERCA E INNOVAZIONE. LA NOSTRA RICETTA
PER GARANTIRTI UN'ALIMENTAZIONE
SEMPRE SANA E SICURA.**

Da 140 anni le nostre pentole made in Italy accompagnano in cucina intere generazioni di famiglie, garantendo performance straordinarie grazie a una filiera di produzione italiana controllata in ogni fase. A questa storia centenaria, affianchiamo uno sguardo sempre rivolto verso il futuro. Come dimostra FINEGRES, l'innovativo rivestimento antiaderente naturale di Moneta realizzato senza l'utilizzo di metalli pesanti né di nichel. La sua superficie liscia e brillante, dall'inconfondibile sfumatura azzurra, garantisce una resistenza antiaderente senza uguali. FINEGRES: un amico fidato della salute.

www.moneta.it



**Produzione
made in Italy
ecosostenibile**



**5 anni
di garanzia**



**Rivestimento
antiaderente
naturale**



**Resistenza
ad alte temperature**

moneta LA SALUTE IN PUGNO
.made in Italy.

DA NON PERDERE

Buone sorprese da un vitigno francese ben radicato nel Lazio e da tre vini da uve nostrane

Toscana

CHIANTI CLASSICO 2009

Fattoria di Montemaggio, Radda in Chianti (SI), tel. 0577738323, www.montemaggio.com **13 euro**

Dalle morbide colline toscane nel cuore del Chianti, un vino rosso fortemente legato al suo territorio. Colore rubino brillante, intense note floreali arricchite da sfumature di frutta e spezie e un sapore pieno ed equilibrato: ecco un passe-partout per andare sul sicuro con piatti di carne e formaggi semistagionati. Da servire a 16-18 °C.

Lazio

LAZIO BIANCO VIOGNIER 2014

Casale del Giglio, Le Ferriere (LT), tel. 0692902530, www.casaledelgiglio.it **9 euro**

Interessante riuscita del viognier, vitigno originario della Valle del Rodano, che nel Lazio ha trovato un terreno che ne valorizza le doti: profumi di fiori bianchi, grande morbidezza ben bilanciata dalla freschezza e un finale su note di pesca e di albicocca con un tocco di mineralità rinfrescante. Indicato per carpacci di pesce e per il sashimi. Si serve a 10-12 °C.



Puglia

PUGLIA FIANO "ARTHEMIS" 2014

Masseria Surani, Manduria (TA), tel. 0457701266, www.masseriasurani.it **10 euro**

Il fiano, forte vitigno del Sud, si esprime al meglio in questa etichetta pugliese, con un giallo sfavillante, delicate note floreali, un sapore secco e fresco, una buona struttura e una piacevole nota minerale in chiusura. Con pesci al forno importanti, come spigola e dentice, servito a 10-12 °C.

Sicilia

SICILIA NERO D'AVOLA "NIRÀ" 2010

Terrelade, Sambuca di Sicilia (AG), tel. 0421246281, www.terrelade.com **9 euro**

Il clima ventoso e soleggiato e i forti sbalzi di temperatura tra il giorno e la notte, tipici delle colline della Sicilia occidentale, definiscono il carattere forte e opulento di questo Nero d'Avola e il sapore fruttato e morbido. Si serve sui 16 °C con agnello alla brace e spiedini di salsiccia.



ETICHETTE D'ECCEZIONE

Raffinata effervescenza per aperitivi e pranzi di mare. Naturalezza e austerità in un rosso esclusivo di vocazione cosmopolita

Lombardia

FRANCIACORTA "SUBLIMIS"

Uberti, Erbusco (BS), tel. 0307267476, www.ubertivini.it **40 euro**

Magnifica esposizione, terre sassose, coltivazione biologica, sapiente tradizione in cantina per uno spumante metodo classico dalla spuma ricca e compatta, con bollicine sottili e persistenti, aromi di erbe aromatiche e frutta gialla, sapore fresco; sorprende per la particolare cremosità bilanciata da una lunga scia agrumata e minerale. Eccellente come aperitivo e su piatti di pesce e crostacei. Si serve molto fresco, a 6-8 °C.

Veneto

AMARONE DELLA VALPOLICELLA 2010

Corte Sant'Alda, Mezzane di Sotto (VR), tel. 0458880006, www.cortesantalda.com **50 euro**

Il primo Amarone a certificazione biodinamica Demeter, che premia la dedizione di chi lo produce. Nonostante un clima capriccioso e difficile, il 2010 ha dato ottimi risultati, riconosciuti dalle migliori guide: profumi speziati, un sapore caldo e quasi setoso, grande equilibrio e lunga persistenza. Sui 16 °C, con carni in umido oppure da solo, per un bicchiere meditativo.



HU
LA
UP®



**Tre volte
meglio delle
solite alzatine.**

Si monta, si smonta e si rimonta. Uno, due, tre piani. Oppure tre alzatine singole di diverse misure. E diventa anche un piatto girevole per decorare. Senza mai rubarti troppo spazio.



Scopri tutti i colori e modelli HULA UP!



shop.silikomart.com

Silikomart S.r.l. • Pianiga - VENEZIA - ITALY • Tel +39 041 5190550

Photo by: Seddy del blog Cuore di Sedano

silikomart®

MADE IN ITALY



TESTI
ANGELA Odone
RICETTE FABIO ZAGO
FOTOGRAFIE
RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

La QUICHE lorraine

Quel guscio di pasta morbidamente farcito, nato in Francia, è diventato sinonimo di **TORTA SALATA** declinata in innumerevoli versioni. Ecco la classica con tutti i suoi segreti

La ricetta

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 40' più 1 ora e 15' di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g farina 00
150 g burro freddo
130 g latte
130 g panna fresca
100 g pancetta tesa a bastoncini
3 uova – noce moscata – sale – pepe

INIZIATE a impastare il burro con la farina in modo da ottenere dei bricioloni e proseguite fino a quando il composto non assomiglierà a grana grattugiato. Sciogliete 5 g di sale in 80 g di acqua fredda di frigorifero.

UNITE l'acqua ai bricioloni e impastate così da ottenere una pasta soda e liscia. Modellatela in forma di panetto e accomodatela in una ciotola. Sigillate la ciotola con la pellicola e mettetela in frigorifero per 1 ora.

ROSOLATE la pancetta in padella senza altri grassi finché non sarà diventata croccante. Poi scolatela attraverso un colino in modo da eliminare del tutto il grasso.

STENDETE la pasta in una sfoglia spessa non più di 2 mm.

FODERATE con la pasta uno stampo in metallo scannellato con fondo mobile (ø 22 cm, h 3 cm) e rifilate bene i bordi

eliminando l'eccesso di pasta. Bucherellate la pasta con i rebbi della forchetta.

SBATTETE le uova con poco sale (non esagerate perché la pasta è già salata e la pancetta è molto saporita), una macinata di pepe, una grattugiata di noce moscata, il latte e la panna.

DISTRIBUITE sulla pasta i bastoncini di pancetta croccante (a piacere potete arricchire la farcitura con 100 g di emmentaler grattugiato), aggiungete il composto di latte e panna e infornate subito a 180 °C per 1 ora circa.

SFORNATE la quiche, lasciatela intiepidire per 10-15', sformatela e poi servitela.

È un piatto tipico della Lorena, la regione francese lungamente contesa con la vicina Germania. Il nome *quiche*, infatti, deriva dal tedesco *kuchen*, che vuol dire torta. All'inizio del XIX secolo il termine *quiche lorraine* indicava una torta di magro con un ripieno di uova e panna, i due ingredienti che definiscono la ricetta originale. La versione oggi nota, con il bacon, si chiamava *quiche al lardo*. Le varianti sono moltissime: chi aggiunge

formaggi di tipi diversi, chi cipolle stufate, chi sceglie di realizzarne una versione vegetariana. Anche la cottura si presta a più interpretazioni. Noi abbiamo scelto quella "diretta" per rendere più semplice la ricetta evitando la cottura "in bianco", cioè la precottura del guscio di pasta senza farcitura. Potete servire la quiche a temperatura ambiente, mai fredda!, per l'aperitivo; tiepida, come secondo o come piatto unico con un'insalatina.

SEGRETI DA CHEF

1. IL PROBLEMA

La pasta risulta granulosa

L'ERRORE La farina e il burro non sono stati lavorati in modo giusto.

LA SOLUZIONE Intridete con la punta delle dita la farina e il burro freddo fino a ottenere un composto fine simile al formaggio grattugiato. Solo a quel punto unite l'acqua che deve essere fredda di frigo e già salata.



2. IL PROBLEMA

La pasta non è ben cotta

L'ERRORE La pasta non è abbastanza sottile e non è uniforme.

LA SOLUZIONE Dopo aver fatto riposare in frigorifero la pasta modellata in forma di panetto per almeno 1 ora, stendetela con il matterello sul tavolo freddo e infarinato fino a ottenere una sfoglia omogenea di circa 2 mm di spessore. Per ottenerla, fate ruotare in senso orario la sfoglia mentre la stendete con passaggi ripetuti di matterello.



3. IL PROBLEMA

La pasta risulta umida anziché ben asciutta

L'ERRORE Il composto liquido è stato versato sulla pasta troppo tempo prima di infornare la quiche.

LA SOLUZIONE Versate il composto liquido solo nel momento in cui siete pronti per infornare: il forno dovrà avere già raggiunto la temperatura richiesta dalla ricetta.



4. IL PROBLEMA

Tagliando la quiche le fette tendono a sbriciolarsi

L'ERRORE La torta è stata tagliata quando era ancora calda.

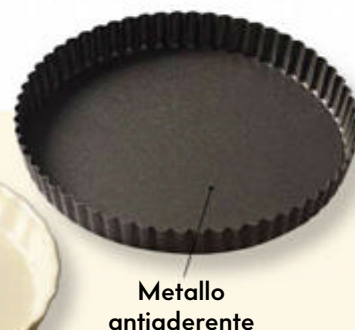
LA SOLUZIONE Lasciate intiepidire la quiche prima di servirla, in modo che il vapore fuoriesca lasciando la pasta asciutta e compatta.



Teglia di ceramica o di metallo?

Le abbiamo provate entrambe: la ceramica non conduce bene il calore e lascia la pasta brisée umida e leggermente cruda sul fondo, anche facendo la cottura "in bianco", cioè senza la farcitura.

Il metallo, al contrario, si scalda in modo rapido e uniforme per una cottura a puntino della quiche. Sono molto pratici i modelli con il fondo mobile che permettono di sfornare la torta con facilità.



COOKING CHEF PREPARA E CUCINA PER TE!

Chiamalo semplicemente "Chef".
È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema
completo per preparare tutte le ricette.
Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione
dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre
pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare...
e anche cuocere!



ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE



Sfogliatrice



Taglia a dadini



Grattugia a dischi



Tritacarne

RISI, BISI E GAMBERI

PERSONE: 4

300 g di riso semifino Vialone nano
12 gamberi rossi
500 g di piselli freschi
2 scalogni
 vino bianco
 prezzemolo
 menta
 olio extravergine d'oliva
 sale
 pepe

1 Pulite e tritate molto finemente gli scalogni nel tritatutto*, fino a ottenere una purea. Pulite i gamberi eliminando teste e carapaci (teneteli da parte) e sfilate il budello nero. Sgragate i piselli e lavate i baccelli. Mettete nella ciotola le teste e i carapaci dei gamberi, i baccelli dei piselli e 1,5 litri d'acqua leggermente salata. Portate a bollore e cuocete per 30 minuti a 130°, velocità minima.

2 Trasferite il brodo in una caraffa, poi montate il passaverdure* con il disco fine e filtrate per estrarre tutto il sapore dei gamberi e dei legumi: otterrete circa 1 litro di brodo ristretto.

3 Versate il trito di scalogni nella ciotola, con la frusta gommata, insieme a 4 cucchiaini di olio e rosolate per 3 minuti a 100°. Unite il riso e tostatelo per 2 minuti nel fondo, poi sfumate con 1/2 bicchiere di vino bianco e fate evaporare. Unite i piselli sgranati, fate insaporire per 1 minuto, bagnate con un mestolo di brodo, alzate la temperatura a 140°, azzerate il timer e portate a cottura il riso in circa 15 minuti, bagnando a più riprese con il brodo caldo.

4 Dopo circa 15 minuti, quando il riso è cotto ma ancora leggermente all'onda, regolate di sale e pepe, aggiungete i gamberi e spegnete. Completate con 2 cucchiaini di olio extravergine d'olio e 3-4 foglie di menta e di prezzemolo spezzettate grossolanamente.

**Attrezzatura optional rispetto al modello completo*



**NON PERDERTI
LA PROSSIMA RICETTA**



Scopri molte altre ricette su kenwoodclub.it

Kenwood è anche su:
 Facebook - Twitter - YouTube

Numero Verde 800 202323



Foto: M. di Nemesi&Partners

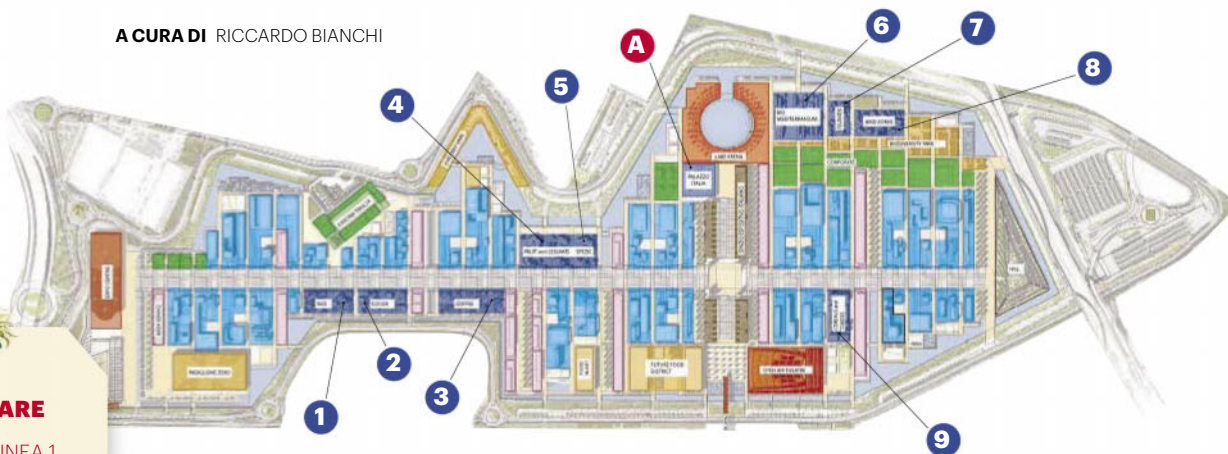
Oltre un secolo dopo l'edizione del 1906 Milano torna a ospitare **L'ESPOSIZIONE UNIVERSALE**, questa volta incentrata sul cibo e l'alimentazione. Tutto si svolge su un'area di circa 100 ettari, il cui impianto urbanistico, inglobato in una cornice d'acqua, si basa su due assi che si incontrano ad angolo retto. *Lungo queste direttrici* sorgono i padiglioni nazionali, quelli *corporate*, cioè delle nazioni che ne hanno uno in proprio, e i *cluster*, padiglioni collettivi. Opere che, seguendo i più avanzati criteri di ecosostenibilità, formano una cittadella verde.

Nella foto, il Padiglione Italia, progettato dallo studio Nemesi&Partners. Le pareti esterne evocano l'intrico di rami di una foresta.

Appetitosa EXPO

Da maggio a ottobre, col tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita", Milano è la **capitale mondiale** del cibo e del suo intreccio con l'attività umana

A CURA DI RICCARDO BIANCHI



COME ARRIVARE

Dalla città con la LINEA 1 della metropolitana, fermata **Rho Fiera**, collegata con l'accesso Ovest Firenze. www.expo2015.org

IL CALENDARIO DI APPUNTAMENTI

Gli eventi che accompagneranno la vita di **Milano** durante l'Esposizione Universale sono segnalati sul sito www.expoincitta.com

L'EXPO È DIVISA PER AREE TEMATICHE

PADIGLIONE ZERO Introduce all'evento raccontando la storia dell'umanità attraverso il rapporto con la natura e il cibo. **CHILDREN PARK** Area gioco per i bambini ispirata al

tema della vita sulla terra. **FUTURE FOOD DISTRICT** Possibili scenari di come le tecnologie potrebbero in futuro interagire con la catena alimentare. **BIODIVERSITY PARK** Due padiglioni e un teatro per spiegare le biodiversità agrarie.

ARTS & FOODS

La relazione fra arte e cibo: dalla pittura alla scultura, alla fotografia, al design, al cinema (allestito al Palazzo della Triennale di Milano). **La lettera "A"** indica la posizione del Padiglione Italia.

I CLUSTER ECCO DOVE TROVARLI

1. Riso. 2. Cacao.
3. Caffè. 4. Frutta e legumi. 5. Spezie.
6. Bio-Mediterraneo.
7. Isole. 8. Zone aride.
9. Cereali e tuberi.



Taste different.

Frantoio di Sant'Agata
d'Oneglia di Mela C.&c. sas

Frantoio di Sant'Agata
d'Oneglia di Mela C.&c. sas

Via Sant'Agata incrocio strada dei Francesi, 48
18100 Imperia - Liguria - Italia
Tel.: +39 0183 293472 - Fax. +39 0183 710963
Web: www.frantiosantagata.com

I magnifici CLUSTER la grande realtà dei piccoli

Cluster significa gruppo e si chiamano cluster i nove padiglioni in cui molti paesi si presentano, per la prima volta in un'Esposizione Universale, raggruppati non per aree geografiche ma per *caratteristiche agricole e alimentari*, accomunati dalla realtà delle loro colture e filiere produttive.



1 RISO ABBONDANZA E SICUREZZA



L'evocazione di una risaia e una mostra di **FOTOGRAFIE** di Gianni Berengo Gardin svelano storia e segreti di questo cereale fondamentale nella dieta umana.



2 CACAO E CIOCCOLATO IL CIBO DEGLI DEI



Dalla piantagione al consumo: l'itinerario del cacao, fonte di piacere ed **ENERGIA**. Degustazioni, eventi e show gastronomici.



3 CAFFÈ L'ENERGIA DELLE IDEE



Dalla terra alla tazzina: le serre, il trasporto, la **TOSTATURA**, il bar e una mostra del fotografo brasiliano Sebastião Salgado.



4 FRUTTA E LEGUMI PER FARE UN PIENO DI VITAMINE



Una piazza coperta da una pergola lignea è il centro dell'allestimento, che presenta vaste aree **COLTIVATE** a piante da frutto, perché si possa conoscere la vera natura di questi preziosi cibi.



5 IL MONDO DELLE SPEZIE ALIMENTI PER LA LONGEVITÀ



Grandi mappe nautiche e terrestri ricostruiscono le rotte del commercio di questi **PREZIOSI** ingredienti, la cui produzione è in costante crescita.



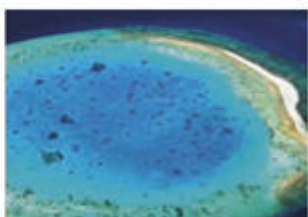
6 BIO-MEDITERRANEO SALUTE, BELLEZZA E ARMONIA



Raggruppa i paesi affacciati sul Mare Nostrum, accomunati dalla dieta mediterranea, radunati intorno a una piazza con il pavimento di mille azzurri che evocano il **MARE**. Qui la Regione siciliana è capofila.



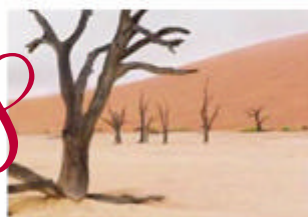
7 ISOLE, MARE E CIBO LE RISORSE MARINE



Tetto di bambù, suoni, frasi di grandi viaggiatori evocano la salvaguardia degli **ECOSISTEMI** dei Caraibi, del Pacifico e dell'Oceano Indiano.



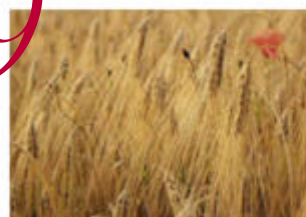
8 ZONE ARIDE AGRICOLTURA E ALIMENTAZIONE



Un paesaggio di sabbie, una fontana che fa da **OASI** e un mercato raccontano le grandi sfide alimentari delle zone aride della terra.



9 CEREALI E TUBERI VECCHIE E NUOVE COLTURE



Tutti in tutto il mondo se ne nutrono, ma pochi conoscono la loro lunga **FILIERA** produttiva, che il percorso espositivo illustra in modo suggestivo.



Selezioniamo da italiani.

Una flotta di pescherecci dedicata, che
consegna il pesce fresco tutte le mattine.



PANORAMA

PASSIONE PER IL FRESCO.

Le mani esperte di un grande chef sposano l'avanguardia tecnologica degli elettrodomestici Miele: passione ed efficienza al servizio della genuinità, del **gusto** e del **valore della cottura**

La BONTÀ SVELATA



Maggio, mese di grandi fioriture, con le sue piante e frutti deliziosi, come i lamponi e il rabarbaro che hanno ispirato lo chef stellato **Norbert Niederkofler** nella ricetta proposta questo mese ai lettori de *La Cucina Italiana*; un omaggio alla stagionalità che si abbina perfettamente a un ingrediente semplice come il bianco dell'uovo. Realizzata presso il **Miele Center** di Torino con il prezioso aiuto degli elettrodomestici **Miele**, questa preparazione rivela come anche il prodotto meno ricercato, cotto nella maniera giusta, possa trovare la sua massima espressione di qualità e trasformarsi in una grande portata. Lo chef **Niederkofler** racconta, infatti, la filosofia che avvolge il suo piatto: "ho usato gli albumi delle uova perché spesso sono un materiale di scarto e volevo trovare un modo nuovo per riciclarli; così attraverso una cottura precisa ed estremamente delicata, come quella nel **forno a vapore Miele**, ho potuto realizzare un dessert dalla consistenza simile alla panna ma leggero, economico e adatto a tutti".

Inoltre cucinando nel forno a vapore si evita ogni rischio che gli alimenti possano bruciare, attaccare o lasciare odori sgradevoli in casa. Si inforna et voilà, non serve monitorare lo stato di avanzamento della cottura, né preoccuparsi per il dispendio energetico, pensa a tutto Miele!

Mentre la terrina di albumi sta cuocendo, lo chef prepara la salsa di accompagnamento e le nocciole caramellate; per farlo si avvale del **piano a induzione Miele**, un comodo e preciso alleato che offre la possibilità di regolare e controllare perfettamente la potenza riscaldante delle varie zone: in questo caso il caramello necessita di un calore dolce e uniforme, in grado di scioglierlo lentamente senza farlo imbrunire troppo, al contrario la salsa deve sobbollire vivacemente per pochi minuti. Destreggiarsi fra molte preparazioni diverse è semplice e sicuro grazie a Miele!

MIELE CURA GLI ALIMENTI AL POSTO TUO!

Sopra: il **piano a induzione KM 6366-1**, dotato di tasti a sensore, permette di scegliere fra molti livelli di potenza. Il calore resta sul fondo della pentola, cuocendo in maniera omogenea e lasciando il piano relativamente freddo. Sotto: Il **forno a vapore Miele DG 6800** garantisce estrema sicurezza, risultati di cottura perfetti e un consumo energetico ridotto. Basta impostare temperatura e durata; lui monitora il calore interno, riduce il vapore prima del termine e poi si spegne da solo.





Terrina di bianco d'uovo con salsa al rabarbaro e nocciole caramellate

INGREDIENTI PER 8 PERSONE:

500 g zucchero - 200 g nocciole sgusciate
200 g albumi - 125 g lamponi freschi
20 g burro - 3 coste di rabarbaro
1 baccello di vaniglia
1 cucchiaino amido di mais o xantana
limone - foglie di menta

MONTATE gli albumi con 150 g di zucchero e 1/4 di baccello di vaniglia, fino a che non saranno gonfi (non diventeranno spumosi come per la meringa). Foderate di pellicola trasparente uno stampo da plum cake (il nostro è di acciaio 10x35 cm), poi versatevi gli albumi montati e avvolgetelo di pellicola. Cuocete nel forno a vapore a 100 °C per 14-15', quindi ponete a rassodare in congelatore per almeno 2 ore.

PORTATE a bollore 750 g di acqua con il rabarbaro mondato e tagliato a tocchetti, i lamponi (tenetene un paio a testa da parte

interi), 250 g di zucchero, il baccello di vaniglia rimasto e poche gocce di limone. Al bollore cuocete per 1' poi spegnete, togliete con un mestolo forato circa metà del rabarbaro (che dovrà restare sodo) e tenetelo da parte. Lasciate il resto in infusione nella casseruola per 30', quindi rimettete sul fuoco per altri 5' unite un cucchiaino di amido di mais (o xantana), poi frullatelo, spegnete e fate intiepidire.

PORTATE a 106 °C, su fuoco molto basso, 70 g di acqua con 100 g di zucchero, (a questa temperatura lo zucchero si dora leggermente senza imbrunire). Unitevi le nocciole e caramellatele per qualche minuto, infine mantecate con il burro e togliete dal fuoco.

TAGLIATE la terrina di albumi a fette spesse 2 cm, irrorate di sciroppo, guarnite con tocchetti di rabarbaro e lamponi interi, completate con nocciole caramellate e foglie di menta.

Il piano di cottura a induzione Miele si spegne in caso di assenza di pentole, inoltre le zone PowerFlex sono versatili e si adattano a ogni forma e dimensione della casseruola. La vetroceramica si pulisce semplicemente in quanto gli alimenti non attaccano e la superficie è liscia. Blocco comandi e spegnimento di sicurezza aggiungono comfort anche in presenza di bambini. La terrina di albumi cotta nel forno a vapore, invece, mantiene grande morbidezza e un gusto intenso.

IN CUCINA CON LO CHEF!

Scoprite subito la divertente iniziativa di Miele rivolta ai lettori de *La Cucina Italiana*.

Prendete la filosofia dello chef **Norbert Niederkofler**, il suo legame con i prodotti del territorio, l'attenzione alla stagionalità e al giusto metodo di cottura, quindi lasciatevi ispirare e **realizzate anche voi una ricetta vincente!**

Raccogliete i vostri ingredienti e cucinateli al meglio per esaltarne l'essenza e il valore del gusto.

Personalizzate con un tocco di stagione, un richiamo all'Alto Adige, una nota di tradizione e un granello di originalità, guarnendo il tutto con l'entusiasmo che vi ha ispirati!

Gli autori dei cinque migliori piatti selezionati, saranno invitati a partecipare a un fantastico corso di cucina in compagnia di Norbert Niederkofler presso l'elegante Miele Gallery di Milano.

Inoltre, le ricette più interessanti saranno via via pubblicate sui canali web e social de *La Cucina Italiana*, accompagnate dal nome dell'aspirante chef e dalle nostre congratulazioni!

Visionate il regolamento completo e prendete spunto dalle due nuove ricette raccontate in Steller per voi sul sito www.lacucinaitaliana.it



Un filo D'OLIO

Ampolle e flaconi di design pratico ed estetico per olio e aceto. Accessori piccoli ma con un ruolo rilevante in **TAVOLA** e in **CUCINA**

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO



1 In porcellana **"Pane e Olio"**, des. Marco Sironi, 29 euro, di L'Abitare, www.corrado-corradi.it
2 **"Ovale"** in vetro modellato a lume, 11,50 euro, di Ichendorf, www.corrado-corradi.it

3 **"Mami"** in acciaio, des. Stefano Giovannoni, 102 euro, di Alessi, www.alessi.it

4 Doppia ampolla **"Trend"** in porcellana, 59,50 euro, di Thomas, www.rosenthal.it

5 **"I vetri di Empoli"** lavorato a mano, 145 euro, di Segno Italiano, www.segnoitaliano.it

6 Finto spruzzatore **"Atomizers"**, 31 euro, di Seletti, www.seletti.it
Tovagliolo **"Glamour"** in lino, 31,50 euro, di Poemo Design, su Belnotes.com

Ha collaborato
Gaia Panceri

PER CONDIRE un'insalata
va messo prima il sale, poi l'aceto,
che lo scioglie, infine l'olio che, se versato
per primo, crea una patina sulla quale
sale e aceto scivolano senza mescolarsi.

Dall'Alto Adige. Garantito.

Formaggio Stelvio DOP:
qualità e origine certificate.

Ha un sapore intenso e aromatico, origini genuine e viene prodotto, secondo le antiche tradizioni, solo con latte fresco di alta montagna: è il Formaggio Stelvio dell'Alto Adige, originale e unico. Per questo merita il marchio DOP (Denominazione di Origine Protetta) dell'Unione Europea. Perché tutti possano riconoscere la sua qualità. Autentica e garantita.



www.altoadigegarantito.eu

La SCUOLA parla inglese



Fotografie di Arch. LCI, 123rf, Stockfood/La Camera Chiara

Lezioni in lingua, ricette pensate per le famiglie, incontri per imparare a preparare ottimi drink e un **APPUNTAMENTO CON IL BENESSERE**: la cucina, sempre più, è condivisione e attenzione alla salute

INIZIA IL *Scoprire la vera cucina italiana*

7
MAGGIO

In occasione di **Expo**, La Scuola de La Cucina Italiana presenta i nuovi corsi di cucina in inglese sui piatti classici della **tradizione gastronomica italiana**. "Pizza&focaccia", "Pasta fresca" e "Dolci Tipici" sono solo alcuni dei temi proposti. Una vera occasione per imparare la buona

cucina italiana. Ogni lezione ha una **durata di 3 ore**, a ogni allievo vengono consegnati grembiule e quaderno delle ricette. Ogni giovedì e venerdì di maggio dalle 9.30 alle 12.30. Per il programma www.scuolacucinaitaliana.it



INIZIA IL

7
MAGGIO



Il mondo dei cocktail

In collaborazione con **Campari Academy** un **percorso** per scoprire i migliori cocktail per tutte le occasioni. Un vero **giro del mondo**, dall'aperitivo milanese ai rum giamaicani e cubani, dai whisky americani ai white spirits,

ogni lezione prevede la realizzazione pratica da parte degli allievi di tantissimi cocktail per poter replicare anche a casa le ricette preferite e stupire amici e ospiti. Da giovedì 7 maggio alle ore 20, 5 lezioni.

INIZIA IL

9
MAGGIO

Famiglie ai fornelli: cucinare insieme

Un momento tutto dedicato alle famiglie in questo **corso di cucina per genitori e figli**, insieme ai fornelli. Ogni gruppo avrà la sua **postazione singola** di cucina,

dove preparare squisite ricette insieme all'aiuto dei nostri chef. A fine lezione **si degusteranno** tutti i piatti preparati. Sabato 9 maggio dalle 15 alle 18.



INIZIA IL

27
MAGGIO

Goloso benessere

Depurarsi, mettersi in forma, ritrovare energia, senza rinunciare al gusto. Insieme a **Fiammetta Fadda** e al nostro chef **Fabio Zago** cominciamo un percorso dedicato al **benessere** e alla **leggerezza**,



con consigli preziosi e ricette da assaggiare durante la lezione e da ripetere a casa.

Il 27 maggio, lezione dedicata a un menu **euforizzante**, cioè ricco di vitamine.

EVENTI GOURMET

GASTRONOMIA REGIONALE E SPECIALI ABBINAMENTI CON LA BIRRA.

• UNA **CENA DEDICATA ALLA REGIONE CAMPANIA** PER FARCI SCOPRIRE SAPORI E TRADIZIONI, CON I PIATTI SAPIENTEMENTE PREPARATI DAI NOSTRI CHEF E ACCOMPAGNATI DA OTTIMI VINI DEL TERRITORIO. LA DATA DA SEGNARE IN AGENDA È **VENERDÌ 22 MAGGIO**.




• SCOPRIAMO INVECE L'ABBINAMENTO PERFETTO TRA **PIATTI A BASE DI VERDURE E LE BIRRE ARTIGIANALI BALADIN**, IN UNA DEGUSTAZIONE PIACEVOLE E CONVIVIALE INSIEME A TEO MUSSO E AL NOSTRO CHEF DAVIDE NEGRI. LA DATA DA SEGNARE IN AGENDA È **GIOVEDÌ 28 MAGGIO**.

Ulteriori informazioni e appuntamenti sul sito www.scuolacucinaitaliana.it

INFO E CONTATTI

scuola@lacucinaitaliana.it
+39 02 49748004

La Scuola de La Cucina Italiana è in piazza Aspromonte 15 20131 Milano
www.scuolacucinaitaliana.it

Seguici su:   

Nestlé

**il
latte**
condensato

L'ingrediente segreto
per dolci creazioni.



Dal 1893 solo latte e zucchero, due semplici ingredienti perfettamente combinati per ottenere uno dei primi prodotti nati sotto il marchio Nestlé:

IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ. Con il latte condensato è più facile preparare i tuoi dolci, ottimo soprattutto per semifreddi, dolci al cucchiaio e creme. Ma il latte condensato non lo si usa solo in cucina! Provalo per macchiare il caffè, accompagnare la frutta, spalmarlo sul pane o da solo come pausa golosa.

Crostata di Frutta



Ingredienti per 12 porzioni:

- 397 gr. de IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ
- 4 tuorli
- 30 gr di farina
- 400 ml di acqua
- la scorza grattugiata di un limone
- 450 gr di pasta frolla
- frutta a piacere (per decorare)

Preparazione

Imburrate lo stampo. stendere la pasta tenendo i bordi alti e foderate il fondo. Ritagliate un foglio di carta da forno della misura più grande dello stampo e ricoprite la pasta. Riempite la tortiera con i fagioli secchi, quindi ponete in forno già caldo a 180° per 25 min. sfornate ed eliminate la carta e i fagioli. Sbattete i tuorli e IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ con un cucchiaino di legno oppure con un frullino a bassa velocità. Setacciatevi la farina e continuate a sbattere fino a rendere il composto cremoso. Versate l'acqua e la scorza del limone sbattendo bene. Cuocete il composto ottenuto a fuoco basso, continuando a mescolare per 3/4 min. da quando inizia a bollire. Versate la crema in una ciotola e copritela con la pellicola facendola aderire alla crema. Sfnare la pasta frolla, fatela intiepidire e versate la crema pasticcera. Ricoprite la crema con frutta a piacere.

DIFFICOLTÀ: Media - TEMPO: 40 min

PROVA
SUBITO
UNA
RICETTA



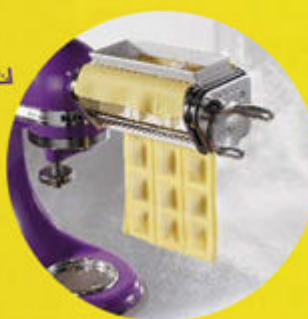
SCOPRI tutte le ricette

su **BUONALAVITA.IT**

PASSIONE..... PASTA

Ancora **PIÙ FACILE** da preparare a casa con l'aiuto di strumenti pratici, colorati e preziosi. All'uovo, di grano duro o di farine gluten free: una storia antica, sempre attuale

Il robot
Artisan
è disponibile
in 27 colori
lucidi
e 2 opachi



DUE ACCESSORI EXTRA

L'impastatrice è dotata anche di una sfogliatrice, con due taglierini per ricavare tagliatelle o spaghetti, e di uno strumento per fare i ravioli farciti. Entrambi di metallo cromato. www.kitchenaid.it

LA CIOTOLA

Di acciaio, di capienze diverse. Con coperchio versatore antispuzzo. Potete sceglierla anche di vetro.

A CURA DI
ANGELA ODORE



FUN!

Cucinare è molto chic
indossando i ciondoli Lucky Chef di Dodo in argento e oro rosa. Scolapasta, pentolino, mestoli... Da € 100
www.dodo.it



Lasagne, fettuccine e tagliolini
9 colori, 12 accessori extra per altri formati di pasta. Atlas 150 Color stende la sfoglia da 4,8 a 0,6 mm www.marcato.it



Per asciugare la pasta
Il Tacapasta ha 16 bracci per appendere e fare asciugare fino a 2 kg di spaghetti, tagliatelle, tagliolini... € 34,70 www.marcato.it



Spaghetti al microonde?
Con il Cuocipasta di Lékue sono pronti in un attimo. Da scolare con l'apposito coperchio forato. € 26,60
www.schoenhuber.com



Massima precisione
Con il matterello della linea Delicia si può scegliere lo spessore della pasta e con il rullo la larghezza dei nastri. € 23,90 e € 16,40
www.tescomonline.com



Due in uno
Impasta e poi tira la sfoglia con l'accessorio apposito: è Kitchen Assistant di Electrolux. Da € 449,90 www.electrolux.it



Farina gluten free
GlutiNò di Molino Quaglia è studiata per chi vuole fare la pasta fresca senza glutine. Da € 7,90
shop.farinaearte.it



Tuttofare
Cooking Chef impasta, stende, taglia e cuoce la pasta. È corredato da un torchio con 13 trafile. Da € 1400
www.kenwoodworld.com



Elegante come un pizzo
Ecco lo scolapasta della linea Dressed di Alessi disegnata da Marcel Wanders. € 99 store.alessi.com



Doppio cestello
Per preparare due tipi di pasta, anche con tempi di cottura diversi. € 106 www.ballarini.it



Per chi la vuole all'uovo
Le Naturelle sono deposte da galline allevate all'aperto, nutrite con mangimi biologici. 4 uova € 1,59
www.lenaturelle.it

SFUMATURE *in rosso*

Due cocktail da sorseggiare celebrando il tramonto:
uno dolce e un po' esotico, che piacerà anche ai più piccoli; l'altro
SUGGESTIVO ed elegante ma facile da eseguire

COCKTAIL DRINKABLE BERE BENE OVUNQUE
TESTI LAURA FORTI **FOTO** RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



CON ARMONIA

Con un ananas maturo al punto giusto il cocktail non ha bisogno dell'aggiunta di zucchero.

MICHELANGELO

Ingredienti per 1 cocktail

5 cl succo di mirtilli rossi – 1 cl succo di lime
100 g polpa di ananas – scorza di lime – ghiaccio

Frullate l'ananas nel robot da cucina; raffreddate il bicchiere con cubetti di ghiaccio, versatevi poi il succo di lime e il succo di mirtilli rossi, quindi colmate il bicchiere con l'ananas, formando un cappello. Decorate con scorza di lime.

❖ Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **4 marzo**



BRINDISI ROMANTICO

Dentro, il sapore delicato del karkadè, fuori l'eleganza dei petali di rosa.

LA PETITE ROUGE

Ingredienti per 1 cocktail

4 cl gin – 3 cl succo di lime – 3 cl infuso di karkadè
2 cl sciroppo di zucchero – petali di rosa – ghiaccio

Preparate un'infusione con una bustina di karkadè e mezzo litro di acqua; lasciatela raffreddare. Versate poi 3 cl di infuso, il gin, il succo di lime e lo sciroppo nello shaker con abbondante ghiaccio e shakerate. Versate in un calice e servite con petali di rosa.



TONNO RIO MARE ALL'OLIO D'OLIVA

Il Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva è da sempre il più amato dagli Italiani, per il suo gusto unico e inconfondibile, il colore rosa e un'elevata qualità costante nel tempo. Con la sola aggiunta di buon olio d'oliva e un pizzico di sale, il Tonno Rio Mare ben si sposa con i piatti della tradizione siciliana, come la pasta finocchietto e mollica croccante, che rende più ricca e appetitosa.

Da maggio a settembre, nei supermercati e ipermercati di tutta Italia, **Rio Mare** e **La Cucina Italiana** ti invitano a scoprire la promozione dedicata alle ricette e ingredienti tipici del nostro Paese.

LA QUALITÀ VIEN DAL MARE

Un viaggio alla scoperta dei migliori ingredienti tipici d'Italia abbinati al gusto unico di Rio Mare

Fusilli lunghi con mollica croccante, finocchietto e tonno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

2 confezioni da 80 g di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva -
350 g di fusilli lunghi -
1 fetta di pane siciliano,
possibilmente raffermo -
1 mazzetto di finocchietto -
30 g di uvetta - 20 g di
pinoli - 1 spicchio d'aglio -
1 peperoncino piccante fresco -
olio extravergine d'oliva - sale

Mettete l'uvetta a rinvenire in una ciotolina di acqua calda. Pulite il finocchietto eliminando i gambi più spessi. Fatelo scottare per 5 minuti in una capace pentola colma di acqua bollente salata, poi scolatelo con un mestolo forato, conservando la sua acqua, e stendetelo ad asciugare su un telo.

Sbriciolate grossolanamente con le mani la mollica del pane: se non fosse raffermo, prima di sbriciolarlo potete farlo asciugare in forno a 180° per qualche minuto, badando che non prenda colore.

Tostate i pinoli in una larga padella antiaderente, dorandoli leggermente. Teneteli da parte, versate nella padella un filo d'olio e friggete le briciole di pane, poi scolatele su carta da cucina. Aggiungete nella padella altri 4 cucchiai di olio e rosolate l'aglio, sbucciato e schiacciato, con il peperoncino privato dei semi e tagliato a rondelle, poi eliminate l'aglio. Unite il finocchietto tritato e l'uvetta, scolata e strizzata, e fate saltare tutto insieme per 5 minuti. Alla fine, aggiungete i pinoli, 1 confezione di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva, mescolate e spegnete.

Riportate a bollire l'acqua del finocchietto e fate lessare i fusilli lunghi al dente. Scolateli, trasferiteli nel condimento e fate saltare 1 minuto. Dividete nei piatti, cospargete con la mollica rosolata, completate con il tonno rimasto ridotto a scaglie e servite guarnendo con ciuffetti di finocchietto fresco.

IL FINOCCHIETTO Erba selvatica tipica della macchia mediterranea dall'aroma caratteristico, il finocchietto è molto utilizzato nella cucina siciliana, soprattutto nei piatti di mare, ai quali dona particolare freschezza. È il caso dei nostri fusilli lunghi in cui il sentore del finocchietto smorza la dolcezza di uvetta e pinoli. Il tocco croccante della mollica rosolata e la rotondità del tonno completano questa semplice ricetta di ispirazione tradizionale.



LA CUCINA DI OLDANI

Anche il MERLUZZO può essere ELEGANTE

Ci sono i grandi esemplari del Nord e il nasello del Mediterraneo: spesso considerato un pesce insipido, trattato in maniera creativa diventa un piatto di **GRANDE PERSONALITÀ** e finezza



TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI

A CURA DI LAURA FORTI PREPARAZIONE ALESSANDRO PROCOPIO
RITRATTO MASSIMO PISATI FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA

Ciotola di vetro Bormioli Rocco,
padella Berndes, schiumarola WMF.



Il merluzzo è un pesce eccezionale, protagonista di tante cucine tradizionali, in tutta Europa. I grandi esemplari dei mari del Nord arrivarono sulle nostre tavole sotto sale (bacalà) o essiccati (stoccafisso). Io preferisco, però, utilizzare il merluzzo fresco, scegliendo un parente mediterraneo della stessa famiglia, il nasello. Lo sottopongo a una *marinatura con il sale* più delicata del trattamento riservato al bacalà: lo copro con una miscela di sale e zucchero e lo lascio riposare per 30-40 ore, poi lo sciacquo e lo seziono. Con le parti del ventre e della coda preparo una crema, mantecandole con purè di sedano rapa e olio, mentre cuocio leggermente al vapore e poi servo a scagliette il filetto, la parte più nobile. In questo modo *si valorizza il pesce con il giusto impiego* di tutte le sue parti. Il merluzzo mantecato si può utilizzare anche come ripieno in ravioli di semola e acqua, senza uova, cotti al vapore e poi arrostiti in padella; una salsa ideale per accompagnarli si prepara con zenzero, pera e sedano e con erbe delicate, come aneto o cerfoglio.

LO CHEF DAVIDE OLDANI Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Cotto al vapore e **SFALDATO** in scaglie conserva sapore e consistenza

Merluzzo scomposto

IMPEGNO Medio

TEMPO 2 ore più 12 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg sale grosso
700 g sedano rapa
400 g un trancio di merluzzo fresco
125 g farina 00 – 80 g olive – 3 albumi
sale fino – farina di mais – sedano
lievito di birra – zucchero
aceto bianco – olio extravergine

1 COSPARGETE il merluzzo con 35 g di sale fino e 40 g di zucchero e lasciatelo marinare coperto in frigorifero per 12 ore.

2 IMPASTATE il sale grosso con gli albumi e ricoprite il sedano rapa, intero, con questo impasto. Infornatelo a 180 °C per 1 ora e 30', poi sformatelo, sbucciatelo e frullatelo, aggiungendo 2 cucchiaini di olio, un cucchiaino di zucchero e 10 g di aceto: otterrete così una mousse delicata.

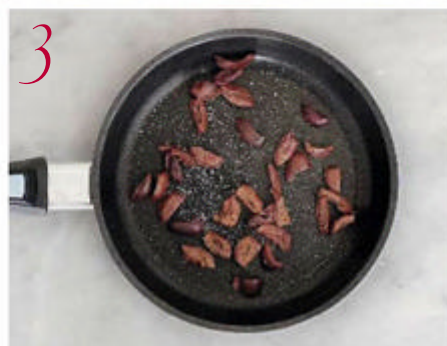
3 SMINUZZATE le olive e cuocetele a fuoco basso con un cucchiaino di zucchero per 30', girandole ogni tanto, finché non si seccano. Impastate la farina 00 con 100 g di acqua,

un pizzico di sale, 5 g di olio e 2 g di lievito di birra sbriciolato. Stendete l'impasto con una spatola su una placca coperta con carta da forno, incidete con un tagliapasta piccoli dischi di 5 cm; cospargete la superficie con la farina di mais e infornate a 190 °C per 8-10'. Sfornate, staccate i dischi e fateli raffreddare.

4 SCIACQUATE il merluzzo marinato;

portate a bollore una casseruola di acqua, spegnete e immergetevi il pesce per 5'. Scolatelo, sfaldatelo e servitelo con la crema di sedano rapa, i dischi, le olive e foglie di sedano.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **16 febbraio**



3 variazioni sulle SCALOPPINE

Non è vero che siano sinonimo di fettina veloce. Con il taglio di carne esatto, le precise misure e una **COTTURA ATTENTA** sono un piatto elegante e leggero, forse ereditato dalla cucina francese

RICETTE FABIO ZAGO
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g fesa o noce di vitello
burro - vino bianco secco - salvia
brodo di carne - amido di mais
olio extravergine di oliva - sale

LA SIGNORA OLGA dice che l'amido di mais rende il sugo più fine e liscio rispetto alla farina 00, che andrà comunque bene per infarinare le scaloppine. I tagli di carne più indicati sono la fesa o la noce di vitello. Scegliete un taglio più economico come il magatello di vitello o di vitellone per preparazioni più rustiche con ricchi sughetti.

COME
SI FA



1 **RIPULITE** la fesa di vitello da eventuali parti di grasso e di tessuto connettivo.



2 **TAGLIATE** la fesa in fettine spesse circa 1 cm.



3 **ACCOMODATE** le fettine tra due fogli di carta da forno e battetele delicatamente fino a ottenere uno spessore di circa mezzo centimetro. Rifilate le fettine dando loro una forma leggermente ovale; se le fette di partenza fossero troppo grandi, dividetele a metà. Preparate così 12 scaloppine.



4 **INFARINATELE** nell'amido di mais e scuotetele in modo da eliminarne l'eccesso.



5 **SCALDATE** una padella senza grassi. Nel frattempo salate le scaloppine, poi versate un cucchiaino di olio nella padella e quando sarà caldo accomodatevi le scaloppine. Cuocetele per meno di 1' per lato. Non appena saranno dorate, unite una noce di burro e dopo meno di 1' togliete la padella dal fuoco.



6 **TRASFERITE** le scaloppine su un piatto ed eliminate il grasso dalla padella.

7 **RIPORTATE** la padella sul fuoco, sfumate con un bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare la parte alcolica rapidamente, mescolando con cura.



8 **RIMETTETE** le scaloppine in padella, unite un bicchiere di brodo caldo, profumate con due foglie di salvia e dopo 1' spegnete.



9 **ACCOMODATE** le scaloppine nel piatto di portata, unite una noce di burro freddo nella padella con il sugo, mescolate e filtratelo direttamente sulle scaloppine. Servitele subito con contorni a piacere.



1

FARCITE

Con salsiccia e pancetta

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 12 fettine di magatello di vitello
120 g zucchine novelle
80 g salsiccia
40 g pane raffermo
20 g grana grattugiato
12 dadini di fontina (o di taleggio)
12 fettine di pancetta tesa
vino bianco secco timo latte menta
aglio burro brodo di carne
olio extravergine di oliva sale pepe

AMMOLLATE il pane nel latte. Eliminate il budello della salsiccia e sgranatela.

BATTETE le scaloppine con il batticarne e rifilatele. Conservate i ritagli, tritateli finemente, pesatene 40-50 g, uniteli alla salsiccia con il pane ammollato nel latte e il grana, salate e pepate. Mescolate così da ottenere una farcia morbida.

RIPARTITE sulle scaloppine la farcia e accomodate al centro di ogni scaloppina un dadino di fontina. Arrotolate a mo' di involtino, profumatelo con un rametto di timo, avvolgetelo con una fettina

di pancetta e chiudetelo con uno stecchino.

AFFETTATE le zucchine e rosolatele in padella con 4 cucchiaini di olio, uno spicchio di aglio; dopo 5' spegnete e completate con un trito fine di menta e un pizzico di sale.

ROSOLATE gli involtini in padella con un filo di olio e una noce di burro per meno di 10' sulla fiamma viva, poi bagnate con un bicchiere di vino bianco, riducete la fiamma al minimo e fate ridurre il vino di 3/4.

BAGNATE con mezzo mestolo di brodo di carne caldo, unite una noce di burro, sale, pepe e servite con le zucchine.

Potete sostituire la fontina con il formaggio Asiago e la pancetta con lo Speck Alto Adige Igp per un gusto leggermente affumicato

LO STILE IN TAVOLA

Piatto della ricetta classica Rosenthal, tessuto bianco La Fabbrica del Lino; coltello Victorinox, piccola casseruola Ballarini.

2

PICCANTI

Alla pizzaiola

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g 12 fettine di vitellone

400 g pomodori pelati

50 g cipolla

aglio origano secco

peperoncino in polvere

capperi dissalati basilico

pane casareccio a fette alloro

olio extravergine di oliva sale

TOSTATE 8 fettine di pane casareccio in padella oppure sulla griglia.

ROSOLATE in una casseruola mezzo spicchio di aglio in 3 cucchiaini di olio con la cipolla tritata, 3 foglie di basilico, una foglia di alloro, poi unite i pomodori pelati, salate, riducete la fiamma, coprite e cuocete dolcemente per 30'. Passate al passaverdure. Riportate sul fuoco con un cucchiaino di origano secco, un cucchiaino di capperi e un pizzico di peperoncino in polvere, dosando la quantità secondo il vostro gusto; dopo 5' di bollore spegnete.

BATTETE leggermente le fettine, rosolatele in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio per 1' per lato sulla fiamma vivace. Poi eliminate l'aglio, unite la salsa pizzaiola, riducete la fiamma al minimo, bagnate con mezzo mestolo di acqua e dopo 10' spegnete.

SERVITE con il pane tostato.



“Perché si chiamino scaloppine non lo so e non so nemmeno perché sia dato loro il battesimo a Livorno”

Pellegrino Artusi



3

VEGANE

Di seitan con verdure

IMPEGNO Facile

TEMPO 35 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g seitan

300 g 1 peperone rosso

300 g 1 peperone giallo

200 g cipollotti

prezzemolo pangrattato

olio extravergine di oliva

salsa di soia sale

INFORNATE i peperoni su una placca foderata di carta da forno a 230 °C per 15-18'.

SFORNATELI e chiudeteli in un sacchetto di carta del pane, lasciateli intiepidire e poi spellateli e privateli dei semi. Tagliateli a strisce.

MONDATE i cipollotti e tagliateli per il lungo, cuoceteli in padella con 2 cucchiaini di olio, un paio di cucchiaini di acqua e sale; dopo 4-5' unite le strisce di peperone, dopo 2' spegnete e completate con un ciuffo di foglie di prezzemolo tritato e un cucchiaino di salsa di soia.

AFFETTATE il seitan e passate le fettine

nel pangrattato. Rosolatele in una padella velata di olio per 3' per lato. Servitele con i peperoni e i cipollotti.

LA SIGNORA OLGA dice che il seitan è un prodotto derivato dal glutine di frumento. È precotto in un brodo arricchito di erbe aromatiche, alghe e soia ed è ricchissimo di proteine. Esiste anche di farro e di Kamut®.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **5 febbraio**

Un **GRANDE REGALO** per la mamma e i suoi bambini: divertirsi a mescolare, impastare e infornare in compagnia nella calda atmosfera della cucina. Creando piccole golosità dolci e salate per una **MERENDA DI FESTA**

Una giornata **INSIEME A TE**

RICETTE FABIO ZAGO **TESTI** MARIA VITTORIA DALLA CIA **FOTOGRAFIE** SABRINA ROSSI **STYLING** ANNA CASIRAGHI

1 Salatini con zucchine e cipollotti

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora e 15'

Vegetariana

INGREDIENTI PER CIRCA 50 SALATINI

500 g 2 dischi di pasta sfoglia

280 g cipollotti puliti con poco verde

280 g zucchine

100 g robiola

100 g crescenza

1 uovo - latte - maggiorana

olio extravergine di oliva - sale

TAGLIATE i cipollotti a striscioline sottili e fateli appassire e imbiondire in padella in un velo di olio con un pizzico di sale.

TAGLIATE a dadini le zucchine e rosolatele in padella in un velo di olio. Mescolatele con la robiola, foglioline di maggiorana e sale.

RICAVATE da un disco di sfoglia 12-14 dischetti di 7 cm di diametro; ponete al centro di ciascuno una porzioncina di zucchine e robiola, chiudete a mezzaluna e sigillate il bordo con i rebbi della forchetta.

Spennellate le mezzelune con tuorlo sbattuto con un po' di latte e infornate a 200 °C per 15'.

TAGLIATE il secondo disco di sfoglia in dischetti di 4 cm di diametro (ne otterrete circa 40).

SPENNELATE i dischetti con tuorlo sbattuto con un po' di latte, incideteli a griglietta e poi infornateli a 200 °C per 10-12'; apriteli a metà e farciteli con un cucchiaino di crescenza e i cipollotti, poi ricomponeteli a mo' di paninetto.

Raffreddando
i dischetti
di sfoglia in frigo
per 15' prima
di infornarli, non
si deformeranno
in cottura

2 Bacetti al pistacchio

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 20' più 2 ore di riposo

Vegetariana

INGREDIENTI PER CIRCA 50 BACETTI

100 g farina 00
100 g burro
100 g cioccolato bianco
75 g zucchero a velo
60 g pistacchi pelati
35 g nocciole
35 g mandorle pelate
baccello di vaniglia – sale

FRULLATE le mandorle e le nocciole con un cucchiaino di zucchero a velo fino a ottenere una farina finissima.

LAVORATE il burro morbido con lo zucchero a velo rimasto montandolo leggermente, incorporate quindi la farina di frutta secca, una punta di semi di vaniglia raschiati dal baccello, un pizzico di sale e infine la farina 00; modellate velocemente l'impasto in un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per almeno 2 ore. Potete prepararlo anche il giorno prima.

TIRATE fuori dal frigo l'impasto e modellatelo in palline da 4-5 g (ne otterrete circa 100); disponetele su una teglia coperta di carta

da forno e infornatele a 170 °C per 17-18'; fate attenzione perché prendono colore molto velocemente e così piccole rischiano di bruciarsi subito. Infine sfornatele e lasciatele raffreddare.

PREPARATE la crema: spezzettate il cioccolato bianco, raccoglietelo in una ciotola e fondetelo a bagnomaria o nel forno a microonde per 2' a media potenza (non oltre 500 W).

TRITATE molto finemente i pistacchi e incorporateli al cioccolato fuso.

FARCITE i biscottini ottenuti con la crema accoppiandoli a due a due per formare i bacetti.

2

Se preparata in anticipo, la crema si solidifica: ammorbiditela a bagnomaria prima dell'uso

3 Plum cake salato

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

250 g latte

200 g farina 00

100 g farina di mais finissima

100 g fave pelate

100 g salame stagionato a cubetti

50 g olio extravergine di oliva

3 uova

lievito in polvere per prodotti

da forno salati

pecorino mezzano grattugiato

burro

sale - pepe

IMBURRATE con burro fuso e infarinate con le farine mescolate uno stampo da plum cake (9x21 cm, h 6 cm).

SBATTETE le uova con il latte usando la frusta, poi aggiungete l'olio, un pizzico di sale e poco pepe.

MISCELANE le farine con mezza bustina di lievito, unitele alle uova sbattute e alla fine incorporate le fave, il salame e 2 cucchiaini di pecorino.

DISTRIBUITE il composto nello stampo riempiendolo non oltre 2/3; infornate a 180 °C per 30-35'.

SFORNATE il plum cake e lasciatelo intiepidire.

SERVITELO tagliato a fette oppure a cubetti, da infilzare in stecchini per ottenere dei semplici finger food.

3

MORBIDA FRESCHEZZA

Potete arricchire il plum cake con una crema preparata lavorando 200 g di ricotta, di caprino o di yogurt greco con olio, sale ed erbe aromatiche tritate a piacere.



4 Pomodorini con ripieno di mare

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

120 g polpa di granchio
20 pomodorini ciliegia
erba cipollina
maionese
limone sale

TOGLIETE le calotte superiori dei pomodorini e conservatele. Svuotatele con uno scavino e poneteli capovolti su una gratella per farli sgocciolare.

AMALGAMATE la polpa di granchio con un cucchiaino di maionese e condite con qualche filo di erba cipollina tagliuzzato, sale e un po' di succo di limone.

FARCITE i pomodorini con questo composto, chiudeteli con le calotte tenute da parte a mo' di cappellino e serviteli.

4

La polpa di granchio si trova nei supermercati. In alternativa, potete provare un ripieno di tonno e robiola

GENTILI CON GIOVANI PALATI

La polpa di granchio ha un sapore delicato e, mescolata con la maionese, piacerà anche ai più piccoli.

Per cambiare
sapore, frullate
lo yogurt anche con
lamponi, frutti
di bosco, pesche
o frutta
esotica

5 Smoothie alle fragoline

IMPEGNO Facile

TEMPO 10 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g yogurt intero

150 g fragoline di bosco

50 g miele di acacia
o millefiori

FRULLATE lo yogurt con il miele e le
fragoline fino a ottenere una consistenza
soffice e ariosa.

TRASFERITE lo smoothie in una caraffa
o versatelo direttamente nei singoli bicchieri.

LA SIGNORA OLGA dice che lo smoothie
è una preparazione a base di frutta e yogurt,
gelato o latte, caratterizzata da una
consistenza particolarmente densa, cremosa
e soffice. Il nome deriva dall'aggettivo inglese
"smooth", che significa liscio, omogeneo.

TRASPARENZE RÉTRO

Usate le classiche
bottiglie del latte
per servire
lo smoothie e le altre
bevande della festa.

5



La torta si può preparare il giorno prima. Va però decorata con la panna solo all'ultimo momento

♦♦ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **19 marzo**

LO STILE IN TAVOLA

Posate e piatti vintage
Passato Prossimo,
tovagliolo del plum cake
Back Home di Elena
Hellen.

6

6 Torta ai lamponi

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 30' più 4 ore di raffreddamento

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g latte
240 g lamponi freschi
190 g zucchero semolato
150 g panna fresca
70 g farina più un po'
4 tuorli 2 uova
burro lamponi disidratati
fecola
amido di mais
vaniglia sale

MONTATE 2 uova intere e 1 tuorlo con 60 g di zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto gonfio, spumoso e chiaro; incorporate poi delicatamente 50 g di farina, 15 g di fecola, un po' di semi di vaniglia, un cucchiaino di burro fuso e uno di lamponi disidratati finemente sbriciolati e mescolati con un po' di farina. Trasferite il composto in uno stampo a cerniera (ø 16-17 cm, h 8 cm) imburato e infarinato e infornate a 180 °C

per 40' circa. Sfornate e lasciate raffreddare.

CUOCETE 130 g di lamponi freschi con 50 g di acqua e 50 g di zucchero; al bollore spegnete, frullate e passate al setaccio per eliminare i semi; fate raffreddare il frullato.

PREPARATE la crema: portate a bollore 300 g di latte con mezzo baccello di vaniglia. Mescolate 3 tuorli con 80 g di zucchero, poi incorporate 20 g di amido di mais e 20 g di farina, unite tutto nel latte, a fuoco spento, mescolate velocemente, riaccendete il fuoco e cuocete, sempre mescolando, per 1'; infine lasciate raffreddare. Frullate 80 g di lamponi freschi e incorporateli alla crema.

RIFILATE la torta lungo il bordo, poi tagliatela a metà orizzontalmente. Bagnate la superficie dei due dischi ottenuti con il frullato di lamponi, farcite con la crema e ricomponete la torta; spalmate i bordi di crema, poi cospargeteli con briciole ottenute frullando i ritagli della torta; compattatele per farle aderire. Ponete la torta in frigo per 2 ore.

FRULLATE finemente 30 g di lamponi ben freddi, mescolateli con la panna e montatela.

GUARNITE la torta ormai rassodata con la panna, completatela a piacere con qualche lampone e servitela subito.

*“Dove la mamma c’è
il bimbo è un piccol re,
la bimba reginella,
la casa è tanto bella”.*

Renzo Pezzani

scrittore e poeta del Novecento



Fotografia di Agfifoto

APERITIVO A COLORI

A casa come al bar, dopo il lavoro o in una giornata di relax, l'aperitivo è l'occasione per incontrare gli amici e divertirsi. Un rituale tutto italiano, che è parte della nostra storia e del nostro stile di vita

Nato in Italia in un passato lontano, il momento dell'aperitivo si conferma, ancora oggi, un rito sociale sempre più attuale, tutto da vivere, gustare e condividere. Legato alla tradizione ma, al tempo stesso, in continua evoluzione, **Aperol-Spritz** è uno dei cocktail più amati in Italia. Fresco, dissetante e colorato, è icona del divertimento e dello stare in compagnia: protagonista del cocktail, accanto al Prosecco, è Aperol, profumato, poco alcolico e dall'inconfondibile gusto dolce-amaro.

Chi invece preferisce bere analcolico non deve rinunciare al piacere di un happy hour: dal successo di Crodino nasce infatti **Crodino-Twist**, il nuovo aperitivo analcolico dissetante e stuzzicante, nei due gusti agrumi e frutti rossi. Nel formato da 17,5 cl, Crodino Twist è perfetto per un happy hour come per un "apericena", perché assicura un drink lungo, rilassato, conviviale. Proprio come Aperol Spritz. Non solo salatini, olive e patatine, dunque, ad accompagnare queste bevande, ma anche salumi e formaggi, crostini, bruschette e tartine, piccoli fritti e mini quiche, piccole porzioni di piatti e tapas. Il tutto mixato con fantasia e divertimento.

L'APEROL SPRITZ

È l'aperitivo del momento. Quello perfetto si prepara in un calice grande o in un bicchiere balloon, con ghiaccio e mezza fettina di arancia. Versate 3 parti di prosecco DOC, quindi aggiungete 2 parti di Aperol versando con un movimento circolare per evitare che si depositi sul fondo. Completate con una parte di soda, e il gioco è fatto!

**APEROL
Spritz**

**CRODINO
Twist**

GIRELLE DI TONNO

Ingredienti per 6 persone:

4 fette di tonno larghe e sottili g 500 -
cavolo cappuccio g 300 -
9 fette di pan brioche - limone -
aceto balsamico - cerfoglio -
olio extravergine - sale - pepe bianco

Riducete il cavolo a listerelle sottili, spolverizzatele di sale e fatele marinare per 3 ore, poi strizzatele e conditele con un po' di succo di limone, olio e aceto. Distribuite il cappuccio sulle fette di tonno, arrotolatele e tagliatele a rondelle (dovrete ottenere in tutto 18 girelle). Tagliate a metà le fette di pan brioche e tostatele. Sistemate in ogni piatto 3 mezze fette di pan brioche con altrettante girelle di tonno; condite con olio, sale, pepe, succo di limone e cerfoglio tritato.



CRODINO TWIST

È l'aperitivo analcolico più spontaneo, autoironico ed esuberante di sempre. Allegro e dissetante, Crodino Twist va servito freddissimo in un bicchiere balloon, con ghiaccio e una fetta di arancia per il Gusto Agrumi e una manciata di mirtillo per il Gusto Frutti Rossi.

Spiedini? Sì, ma FANTASIOSI

Forno, piastra, brace. Meravigliosamente **ADATTABILI** e **SEMPLICI** da cuocere, sanno accogliere emozionanti combinazioni di ingredienti

RICETTE WALTER PEDRAZZI TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



Gli spiedini si associano subito all'idea di festa all'aria aperta, anche se si cuociono in casa, sulla piastra o in forno. La rosolatura li rende in ogni caso *appetitosi e invitanti*, ma è utile conoscere qualche segreto per renderli ancora migliori. Per prima cosa, bisogna scegliere con criterio l'**abbinamento degli ingredienti**: una verdura può servire a condire carni asciutte o a "sgrassare" bocconi di salsiccia, mentre pancetta o bacon ammorbidiscono ingredienti molto magri. La **marinatura** preventiva di carne e pesce, poi, li rende più profumati. Le salse di accompagnamento, infine, possono avere un ruolo importante nel **completare il risultato finale**, bilanciando gusti e consistenze.



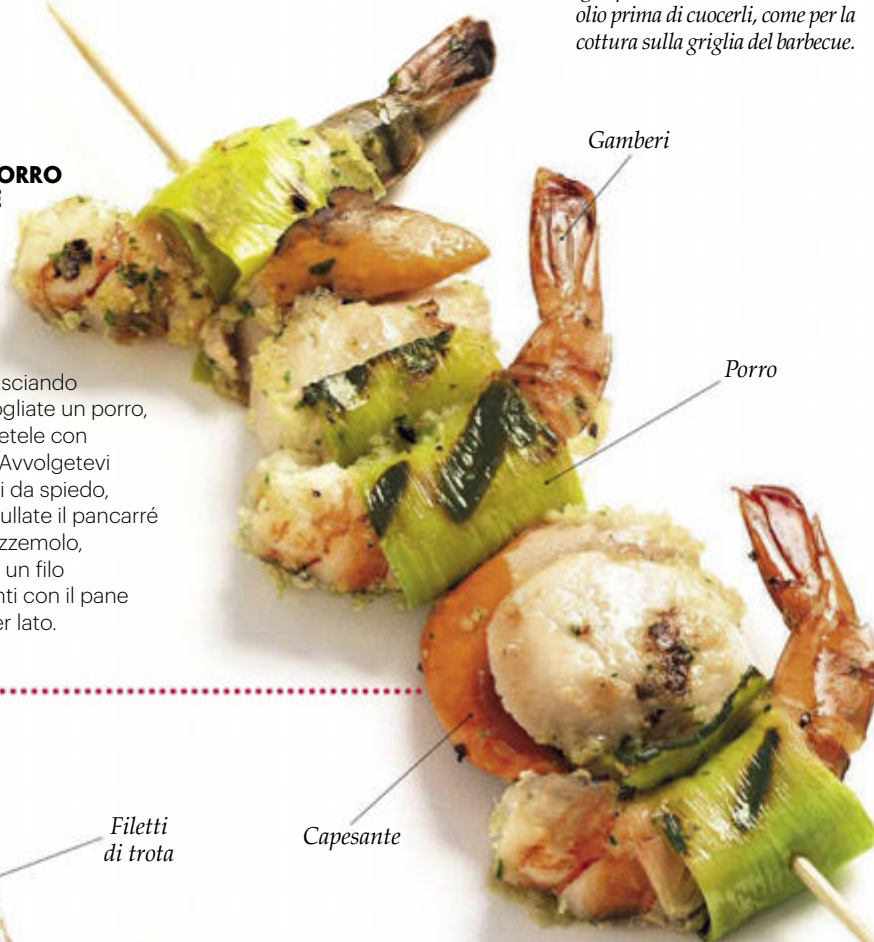
PIASTRA Deve essere ben calda e gli spiedini devono essere unti di olio prima di cuocerli, come per la cottura sulla griglia del barbecue.

1 GAMBERI AVVOLTI NEL PORRO E CAPESANTE IN PANURE

Per 4 persone

12 code di gambero – 8 capesante
2 fette di pancarré – porro
prezzemolo – aglio – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Sgusciate le code di gambero, lasciando la parte terminale del codino; sfogliate un porro, tagliate le guaine a strisce e battetele con un batticarne per ammorbidirle. Avvolgetevi i gamberi e infilateli su 4 stecchi da spiedo, alternandoli con le capesante. Frullate il pancarré a pezzetti con un ciuffetto di prezzemolo, un pezzetto di aglio, sale, pepe e un filo di olio. Cospargete gli spiedini unti con il pane e cuoceteli alla griglia per 4-5' per lato.



2 FILETTI DI TROTA MARINATI, LARDO E RUCOLA

Per 4 persone

100 g 8 filetti di trota – 16 fettine di lardo
lamponi – rucola – aceto – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Pareggiate i filetti di trota, puliteli dalle spine e spellateli. Metteteli in una pirofila con 8 lamponi schiacciati e abbondante aceto e lasciateli marinare per 30'. Sgocciolateli poi dall'aceto, tenendo i lamponi; rivestite ogni filetto con 2 fettine di lardo e avvolgeteli intorno a un ciuffetto di rucola. Tagliate a metà i rotolini ottenendo 16 roccetti. Infilateli su 4 stecchi da spiedo e ungeteli di olio; salate e pepate, quindi cuoceteli su una piastra calda per 1-2' per lato.

C'È STECCO E STECCO

Gli ingredienti si possono infilzare su rametti di erbe aromatiche (eventualmente forandoli prima con uno stecco, per facilitare l'operazione) o avvolgere su bastoncini di carota o di sedano, infilando 2 o 3 stecchini nello spiedino, per maneggiarli agevolmente.



3 INVOLTINI DI LATTUGA CON TURBANTINI DI ZUCCHINA Per 4 persone

160 g zucchini – 80 g caprino – 12 foglie di lattuga – 12 fette di bresaola – 12 olive taggiasche snocciolate – 8 ravanelli
6 asparagi – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Battete leggermente le foglie di lattuga; copritele con una fetta di bresaola, spalmatele con un cucchiaino di caprino e avvolgetele a involtino. Tagliate la zucchini in nastri sottili con una mandolina. Avvolgete 12 nastri intorno ad altrettante olive, ottenendo dei rotolini. Tagliate a metà i ravanelli e gli asparagi, privati del fondo. Infilate su 4 stecchi da spiedo gli involtini, gli asparagi, i turbantini e i ravanelli, alternandoli. Conditeli con olio, sale e pepe e cuoceteli in una pirofila, nel forno a 200 °C per 10-12'.



4 CALAMARI IN DOPPIO STECCO DI ROSMARINO CON CONDIGLIONE Per 4 persone

800 g 8 calamari – 100 g pomodori – 40 g sedano
40 g finocchio – 20 g cipolla – basilico – rosmarino
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Pulite i calamari, separate i ciuffi dai corpi e aprite questi ultimi, eliminando le ali. Incideteli a griglia con la punta di un coltello e infilateli a due a due su due rametti di rosmarino paralleli, ottenendo 4 spiedini doppi. Tagliate in piccoli dadini pomodoro, sedano, finocchio e cipolla, conditeli con sale, olio e basilico (condiglione). Irrorate di olio, sale e pepe i calamari e cuoceteli sulla piastra non troppo calda per 5' per lato. Serviteli con il condiglione.



5 MANZO E POLLO SU SEDANO CON ERBE Per 4 persone

120 g 4 fette di pollo – 120 g 4 fette di manzo
60 g 8 fettine di pancetta tesa – 2 gambi di sedano
ketchup – erbe aromatiche a piacere

Sezionare a metà i gambi di sedano per il lungo; accostate, sovrapponendole leggermente, una fetta di pollo, due di pancetta e una di manzo. Paregiatele in modo che abbiano tutte la stessa lunghezza e avvolgetele su uno "spiedo" di sedano. Preparate così anche gli altri tre spiedini. Spennellateli tutti di ketchup, cospargeteli con erbe aromatiche e cuoceteli sulla piastra per 4-5' per lato.

❖ Queste ricette sono state
preparate, assaggiate e
fotografate per voi nella nostra
cucina il **18 marzo**



6 POLPETTINE MISTE CON BACON, RABARBARO E ALLORO

Per 4 persone

100 g polpa macinata di vitello
50 g polpa macinata di pollo
50 g polpa macinata di agnello
8 fette di bacon – alloro – rabarbaro – erbe aromatiche
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Mescolate vitello, pollo e agnello e fate 16 polpettine. Avvolgetene 8 nelle fette di bacon. Preparate 4 spiedini alternando le polpette avvolte nel bacon con quelle nude, pezzetti di rabarbaro e foglie di alloro. Metteteli in una pirofila, irrorateli con un filo di olio, sale, pepe ed erbe aromatiche a piacere. Cuoceteli nel forno a 200 °C per 10-12'.

7 LONZA MARINATA AL MIRTO CON SALSICCIA E POMODORINI

Per 4 persone

300 g 8 fettine di lonza di maiale
250 g salsiccia
16 pomodorini – 8 rametti di mirto
scalogno – liquore di mirto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Mettete la lonza in un recipiente con qualche fettina di scalogno e un bicchierino di liquore di mirto e fatela marinare per 30'. Tagliate la salsiccia in 8 pezzetti e infilateli su 8 rametti di mirto non troppo lunghi, con le fettine di lonza e 2 pomodorini alle estremità. Conditeli con olio, sale e pepe e cuoceteli sulla brace per 4-5' per lato.



8 FRUTTA MISTA AL CARMELLO E GRANELLA PROFUMATA

Per 4 persone

120 g fragole – 80 g ananas – 80 g mango
40 g banana – 15 mandorle – 8 albicocche disidratate ammollate – cardamomo – zucchero – burro

Tritate le mandorle con 10 semi di cardamomo. Infilate la frutta a pezzi su 4 stecchi. Cospargete gli spiedini con il trito profumato; scaldare una padella antiaderente cosparsa di zucchero e cuocetevi gli spiedini per 1' per lato. Liberare la padella e nella stessa unite una noce di burro e poca acqua e cuocete per 1' ottenendo un caramello. Servite gli spiedini con il caramello e altro trito profumato.

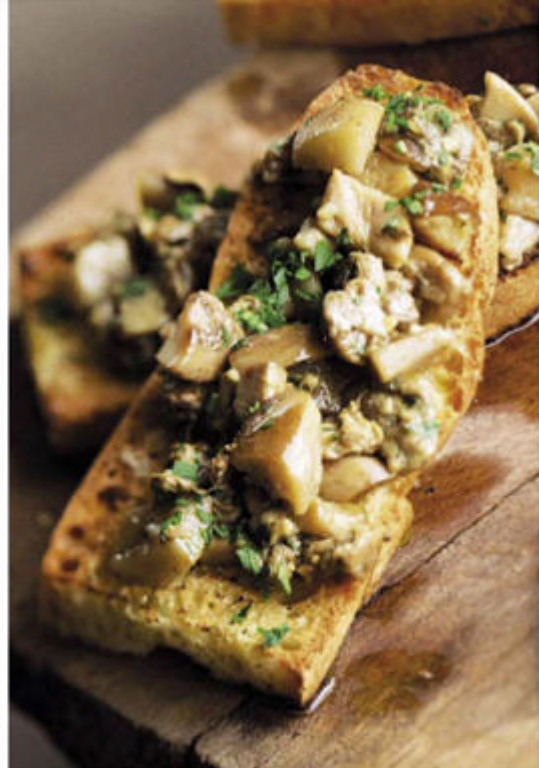
IL GIUSTO CONDIMENTO

Un'emulsione di olio extravergine, succo e scorza di limone per gli spiedini di trota e per quelli di gamberi. Olio extravergine frullato con pinoli e basilico per gli involtini di lattuga. Ketchup, salsa bernese o salsa di peperoni arrostiti per tutti gli spiedini di carne. Salsa al caramello o al cioccolato oppure gelato per gli spiedini di frutta mista.

Buon vivere TOSCANO

La Toscana si presenta all'Expo come la regione che con incantevoli paesaggi, straordinari prodotti tipici, grande tradizione gastronomica e un ineguagliabile patrimonio d'arte riesce a creare le condizioni perché la **SERENITÀ** e il benessere siano al centro della vita di chi ci vive e di chi va a visitarla

TESTO CHECCO BANI



SOFFICI COLLINE CON OLIVI E CAMPI ARATI, vigne e boschi di lecci. In questo paesaggio immutato da secoli, percorsi antichi attraversano territori con magnifici patrimoni naturali e artistici. La provincia senese ha quattro tesori, i borghi di **Pienza** e **San Gimignano**, le colline della **Val d'Orcia** e il centro storico medievale di **Siena**, città famosa nel mondo anche per il suo tipico dolce speziato, il **panforte**, che ha origini antichissime. Altrettanto antichi sono i primi documenti che attestano l'esistenza in queste terre del pecorino toscano, chiamato anche **marzolino**, perché la sua produzione inizia alla fine di marzo. Nella lavorazione attuale questo formaggio mantiene alcune delle caratteristiche originarie, come la pasta tenera e la forma trapezoidale, mentre la crosta rossiccia, una volta trattata con le tipiche terre locali, oggi è ottenuta con succo di pomodoro. Da qualche anno a questa parte il pecorino si declina poi in molte varianti: per incuriosire le nuove generazioni viene impreziosito con ingredienti come il pistacchio o il tartufo.

TRA LE VIGNE È IL SANGIOVESE

che caratterizza queste colline e l'azienda Poggio al Vento di Castiglione d'Orcia (**in alto a sinistra**) lo utilizza in purezza per produrre un Orcia Rosso Doc biologico. Da abbinare al vino, la tipica bruschetta (**in alto a destra**), in questo caso insaporita con funghi porcini. Qui a fare da protagonista è l'olio, altro vanto di questa terra. Sono molte le chiese romaniche (**a destra**) che si ha la fortuna di incontrare. **Nella pagina accanto**, la Val d'Orcia.







A piedi, in bicicletta o in auto attraverso questo territorio, ci si immerge in un microcosmo unico. Fatto di piccole **chiese romaniche** incastonate in paesaggi bucolici e **borghi medievali** fortificati, dove cercare, per ritemperarsi e addolcire il viaggio, i tipici biscotti a base di mandorle: morbidi come i **ricciarelli** o croccanti come i **cantuccini**. A indicare la strada al moderno viaggiatore, oggi come un tempo, sfilano **filari di cipressi** lungo le strade bianche, affiancate da coltivazioni di fagioli e zafferano. Dal borgo di **San Gimignano**, che dà il nome alla **Vernaccia**

Docg, parte lo scenografico percorso verso **Monteriggioni**, una trentina di chilometri percorribili in mountain bike in un paio di ore. È la parte settentrionale del **Chianti** senese, famosa per il suo vino, più umida e verde rispetto a quella che degrada verso i paesaggi color ocra delle crete, caratterizzata da vigneti curati come giardini, con la casa padronale sulla cima di piccoli poggi in posizione dominante. E nonostante questo territorio sia stato tante volte descritto fino ai minimi dettagli, ci sono infinite possibilità per scoprire chicche nascoste, spesso situate ad appena poche centinaia



IN LUOGHI MAGNIFICI

Dove soggiornare

In posti in cui il tempo si è fermato e la storia è il presente.

PALAZZO LEOPOLDO

Nel piccolo comune di Radda in Chianti, bel palazzo storico con camere spaziose, arredi curati, pavimenti in cotto, travi e travicelli.
www.palazzoleopoldo.it

ANTICA LOCANDA

Nel centro storico di Pienza, cittadina famosa per la produzione di ceramiche, curato b&b con una magnifica terrazza sui tetti.
www.anticolocandapienza.it

GRAND HOTEL CONTINENTAL

A Siena, a pochi minuti a piedi da Piazza del Campo e dal Duomo, in un meraviglioso palazzo del '600. Ristorante anche di cucina toscana con vasta scelta di vini.
niquisahotels.com-GHC

Dove mangiare e comprare

Piatti locali e gustosi prodotti tipici.

OSTERIA IL PAPAVERO

A Gaiole in Chianti, in un casaleto in pietra, il meglio delle materie prime locali viene trasformato in gustosi piatti toscani.
www.osteriailpapavero.it

SAN GIUSTO A RENTENNANO

Tra le colline del Chianti senese un'azienda vinicola ha per prodotto di punta il premiatissimo "Percarlo" rosso da uva sangiovese 100%.
www.fattoriasangiusto.it

CASEIFICIO CUGUSI

Sulle colline fra Montepulciano e Pienza, da 50 anni questa azienda produce il Gran Riserva, un pecorino dal gusto amabile, stagionato 18 mesi.
www.caseificiocugusi.it



SAN GIMIGNANO, borgo medievale: delle 72 torri esistenti nel periodo di massimo splendore, ne rimangono 16 (**in alto**). Il pecorino e la finocchiona, gustoso insaccato di carne suina macinata aromatizzata con semi di finocchio, sono tra i prodotti toscani più popolari (**in basso**). Ottimo è anche il Prosciutto Toscano Dop, la cui lavorazione è effettuata solo nei prosciuttifici della regione.

Per accompagnare questi prodotti speciali c'è un pane speciale, il Pane Toscano Dop, fatto con lievito madre, acqua e farina di grano tenero tipo "0", che deve contenere il germe di grano ed essere di grano coltivato nell'area di produzione del pane.

NELLA PAGINA ACCANTO A sinistra dall'alto: Bagno Vignoni, centro termale famoso per avere una vasca cinquecentesca di acqua calda grande come una piazza, e il borgo medievale di Vignoni Alta. **A destra dall'alto:** il cuoco Marco Stabile con frutti e ortaggi toscani, tra i quali spicca il cavolo nero. Il portale ogivale del Duomo di Siena affacciato sulla scalinata di San Giovanni.





ABBAZIA DI SANT'ANTIMO a Castelnuovo dell'Abate, nel comune di Montalcino, **in alto**. Importante esempio di romanico toscano, è abitata da una piccola comunità di monaci attivi sul territorio. **In basso**, il Cortile del Podestà del Palazzo Pubblico di Siena.



→ di metri da itinerari classici e iper battuti. Come le aziende agricole che producono salumi eccellenti grazie alla riscoperta della razza cinta senese o che hanno orti e frutteti coltivati a varietà tipicamente toscane, come la *pesca regina di Londa*, a pasta bianca, o la *cipolla di Certaldo*, viola nella varietà estiva, rosso scuro in quella invernale, o il *carciofo empoiese*, tenero e senza spine. Scendendo verso sud, una volta oltrepassata **Siena**, nell'arco di pochi chilometri si superano le scenografiche crete e si arriva in **Val d'Orcia**. Lungo la strada che collega **Ponte d'Arbia** a **San Quirico d'Orcia** si gode un panorama che è rimasto quello dipinto nel '300 da Ambrogio Lorenzetti nelle *Allegorie del Buono e Cattivo Governo*. E che dobbiamo conservare immutato nel futuro.

Un piatto **NUOVO** nel rispetto di una **TRADIZIONE** antica



"BUON VIVERE TOSCANO" È LA RICETTA PER L'EXPO FIRMATA DA 4 CUOCHI STELLATI

Sono i toscani Filippo Saporito, Gaetano Trovato, Cristiano Tomei, dei Jeunes Restaurateurs d'Europe, e il loro presidente Marco Stabile i creatori di questo piatto, presentato in anteprima a Siena nel corso della manifestazione "Toscana Terra del Buon Vivere". Sarà possibile gustarlo per tutta la durata dell'Expo nel Padiglione della Regione Toscana.

LA RICETTA

Un piatto che, oltre a celebrare il territorio e i suoi prodotti di eccellenza, rispetta i tre parametri fissati nel Protocollo di Milano, per l'Expo 2015: ridurre gli sprechi, promuovere l'agricoltura sostenibile e suggerire stili di vita sani.

Buon vivere toscano

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 1 ora e 30' più 12 ore di cottura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g farina 0
100 g semola di grano duro rimacinata
100 g tuorli
100 g concentrato di pomodoro
50 g fagioli toscanelli lessati
20 g albume
10 g polvere di cavolo nero disidratato
10 g miele – 1 zampetto di vitello
1 osso di bistecca e ritagli di manzo
1 carota – 1 gambo di sedano
1 cipolla di Certaldo – timo
aglio – salvia – chiodi di garofano
pane toscano – vino rosso toscano
olio extravergine di oliva toscano – sale

ARROSTITE alla brace l'osso di bistecca e i ritagli di manzo; sbollentate lo zampetto, facendolo bollire in acqua per 20'.

TAGLIATE carota, sedano e cipolla e rosolateli con un filo di olio; unite il concentrato e fatele insaporire, quindi aggiungete acqua, 3 rametti di timo, l'osso e gli scarti di manzo, lo zampetto e fate sobbollire per 12 ore, poi filtrate al setaccio fine. Riducete di 2/3 una bottiglia di vino rosso e unitela al fondo filtrato. Riducete ancora fino alla densità desiderata e salate.

IMPASTATE farina, semola, tuorli e albume e lasciate riposare il panetto ottenuto per almeno 40'.

APPASSITE uno spicchio di aglio e 2 foglie di salvia nell'olio, poi toglieteli; unite i fagioli con un po' della loro acqua, fateli insaporire e frullateli, aggiungendo olio crudo, fino a ottenere una crema.

FATE sobbollire mezza bottiglia di vino

rosso con il miele e 1 chiodo di garofano fino a ottenere un liquido sciropposo.

STENDETE la pasta in sfoglie sottilissime, con la macchina sfogliatrice, spolverizzandole con la polvere di cavolo nero negli ultimi due passaggi nella macchina. Tagliatela con un tagliapasta dentellato, ottenendo le pappardelle e fatele asciugare leggermente all'aria.

FRULLATE grossolanamente un pezzetto di pane raffermo e saltatelo con un filo di olio, timo e cipolla tritata, fino a che non sarà dorato.

CUOCETE le pappardelle al dente e saltatele nel fondo ristretto di bistecca, con un filo di olio crudo. Servitele sulla crema di cannellini, completando con gocce di riduzione al miele e il pane dorato.

DA SAPERE la polvere di cavolo nero si ottiene sbollentando il cavolo e poi facendolo essiccare in forno a 70 °C.

VERDURE
SENZA SPRECHI
Tutte le indicazioni
A PAG. 78

È buono TUTTO

Sedano, asparagi, piselli, zucchine e pomodori.
Cinque ortaggi in piena stagione da godere fino all'ultimo
angolino. Scoprite con noi che anche ciò
che per abitudine si elimina riserva **GHIOTTE SORPRESE**

RICETTE SERGIO BARZETTI TESTO ANGELA ODORE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING FULVIA CARMAGNINI

1 Spaetzle con pomodori

IMPEGNO Medio

TEMPO 50 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

650 g pomodori

300 g mozzarella di bufala

300 g farina

150 g ortiche mondate

60 g olive nere snocciolate

3 uova – latte

basilico – peperoncino fresco

olio extravergine di oliva – sale

INCIDETE con un taglio a croce il fondo dei pomodori, immergeteli per non più di mezzo minuto nell'acqua bollente, scolateli, sbucciateli e conservate le bucce.

DISTENDETE le bucce su carta da cucina

per asciugarle. Poi accomodatele su una placca foderata di carta da forno, copritele con un secondo foglio di carta da forno e appoggiate sopra 4-5 posate di metallo in modo che il foglio non si sollevi e che le bucce non si arriccino durante la cottura; infornate nel forno ventilato a 150 °C per 25' circa.

TRITATE non troppo finemente le olive.

TAGLIATE in tocchetti la mozzarella, raccoglietela in una ciotola e conditela con 50 g di olive tritate e 40 g di olio, qualche foglia di basilico e un peperoncino fresco a rondelle. Lasciatela marinare mentre preparate il resto.

TAGLIATE a metà i pomodori, tenete da parte i semi e riducete la polpa in dadini.

FRULLATE i semi e passateli al setaccio; condite il liquido ottenuto con poco sale.

LESSATE le ortiche per 1' in acqua non salata, scolatele e strizzatele ottenendone circa 80 g; frullatele con 3 uova e sale.

AMALGAMATE 300 g di farina con le uova frullate con le ortiche e 120 g di latte: otterrete un composto cremoso.

CUOCETELO in acqua bollente, facendolo colare in goccioloni attraverso l'apposito attrezzo per gli spaetzle. Scolateli dopo 1' trasferendoli in una ciotola di acqua fredda.

ROSOLATE i dadini di pomodoro in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 1', unite il resto delle olive tritate e gli spaetzle sgocciolati dall'acqua fredda e fateli insaporire sulla fiamma vivace per 1-2'.

DISTRIBUITE gli spaetzle nei piatti, completate con la mozzarella, il liquido frullato di pomodoro e decorate con le bucce essiccate. Servite subito.

LA SIGNORA OLGA dice che gli spaetzle – anche spätzle o spätzli – sono gnocchetti di pasta all'uovo tipici della cucina germanica. In Italia si consumano in Alto Adige, serviti in brodo o asciutti, come accompagnamento per la selvaggina.

Condite le bucce di pomodoro con olio, sale e pepe prima di essiccarle in forno: saranno delle originali chips per l'aperitivo



Ogni ortaggio ha una buccia più o meno spessa e resistente, che si è sviluppata per proteggere il frutto e le parti interne dai danni che possono provocare il sole, l'acqua, l'aria o gli insetti. Ma **non tutte le bucce sono uguali**: c'è quella ricca di filamenti e quella più acquosa, quella così tenera che fa tutt'uno con la polpa e quella che non penseremmo mai di poter mangiare. La buccia è un concentrato di fibre, ma anche di *sostanze aromatiche* e per questo può essere molto saporita, come lo sono in tanti casi foglie e piccioli. Scegliendo con attenzione gli ortaggi e lavandoli accuratamente, si possono utilizzare tutte le loro parti, comprese quelle che di solito buttiamo via.

I CINQUE PROTAGONISTI

PISELLI

Caratterizzati da note molto fresche e "verdi", i baccelli si consumano lessati. Molto fibrosi, di solito vanno passati al setaccio, a meno che non provengano da teneri piselli novelli.

POMODORI

Del frutto si possono preparare in modo diverso polpa, buccia e semi. Picciolo, foglie e tralci vanno invece eliminati, perché leggermente tossici.

ZUCCHINE

Si usano in tutta la loro lunghezza, apice compreso: basterà pelarlo con il pelapatate per eliminarne la leggera peluria. I fiori, molto delicati, si possono mangiare anche crudi, privati solo del pistillo.

ASPARAGI

In tutte le varietà la parte fibrosa si concentra alla base del gambo; è eccellente per aromatizzare brodi e sughi. Sono preferibili gli asparagi grossi, nei quali la quantità di polpa tenera supera quella della buccia fibrosa.

SEDANO

Le foglie, molto aromatiche, si aggiungono alle insalate, per un sapore fresco e deciso. Si possono anche frullare con sale grosso per ottenere un sale fino profumato per insaporire carni alla griglia e carpacci di pesce.

VERDURE E VINO: UN GIOCO DI ACCORDI TRA NOTE VEGETALI

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

Quando sono protagoniste del piatto per il piacere di un'alimentazione più sana, le verdure pongono il problema di che cosa berci insieme. Ecco come regolarsi con quelle di queste pagine.

POMODORO

È la verdura "acida" per eccellenza e perciò alle strette con il vino. Se in insalata, la cosa migliore è l'acqua. Se cotto, ripieno, su una pizza o sugli spaghetti, vuole bianchi di media struttura come lo Chardonnay dell'Alto Adige o rossi giovani come il Nebbiolo, il Marzemino e il Nero d'Avola.

SEDANO

In pinzimonio, si comporta come i pomodori, se c'è la nota acida della vinaigrette. In compagnia di formaggi come pecorino stagionato o gorgonzola vuole bianchi aromatici da uve di vendemmia tardiva, cioè raccolte con 15-30 giorni di ritardo, come il Gewürztraminer dell'Alto Adige V.T.

PISELLI

La loro nota dolce in vellutate, risotti, e paste richiede bianchi dai profumi floreali e fruttati come il Colli Euganei Bianco o il Lizzano Bianco.

ZUCCHINE

Il sapore delicato si dissolve in fretta per l'alto contenuto di acqua. Al vapore vogliono bianchi molto giovani e leggeri, come il Vermentino ligure o il Pinot bianco valdostano; se ripiene, bianchi più strutturati come la Malvasia del Carso o il Grechetto umbro.

ASPARAGI

Di sapore particolare e persistente, richiedono sempre vini bianchi, delicatamente aromatici, come il Sylvaner dell'Alto Adige, il Pinot bianco dei Colli Asolani o il Frascati.





Il brie,
dolce e cremoso,
si può sostituire
con un formaggio
nostrano vaccino
a pasta
molle con crosta
fiorita

2

2 Riso e orzo agli asparagi

IMPEGNO Medio

TEMPO 40' più 3 ore di ammollo

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g asparagi bianchi e verdi
- 250 g Carnaroli oppure Vialone nano
- 250 g orzo perlato
- 180 g formaggio brie a dadini
- 1 cipolla piccola

brodo vegetale
germogli misti
burro
sale

METTETE in ammollo l'orzo per 2-3 ore.

TRITATE finemente la cipolla.

MONDATE gli asparagi usando il pelapatate. Lessate gli scarti per 15' in un litro di acqua con un pizzico di sale: otterrete un brodo "di rinforzo" per integrare il brodo vegetale per la cottura del risotto.

TAGLIATE la parte centrale del gambo degli asparagi verdi e bianchi a dadini: frullate i verdi con un mestolino di brodo vegetale e tenete da parte i bianchi e tutte le punte.

FATE imbiondire la cipolla tritata e i dadini di asparagi bianchi in una casseruola con una noce di burro per 1'. Poi unite il riso e l'orzo sgocciolato e tostateli per meno di 1'.

INIZIATE a bagnare con il brodo vegetale e con quello di rinforzo agli asparagi,

unite gli asparagi verdi frullati; dopo 10' aggiungete tutte le punte degli asparagi e portate a cottura il risotto in altri 7-8'.

TOGLIETE dal fuoco, mantecate con 150 g di brie a dadini e servite completando ogni piatto con il resto del brie a dadini e germogli misti.

LA SIGNORA OLGA dice che potete preparare un ottimo **brodo vegetale** usando gli scarti di diverse verdure: fate bollire per 15' in 3 litri di acqua la base e le foglie di qualche gambo di sedano, le guaine esterne di un porro, le estremità di qualche cipollotto e quella delle zucchine, le bucce delle cipolle, 3-4 rametti di erbe aromatiche come timo, maggiorana, origano. Infine filtrate. Il brodo durerà in frigorifero per 4-5 giorni.

3 Frittata con piselli

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg piselli freschi

30 pomodorini gialli

6 uova

insalatina novella

grana grattugiato

olio extravergine di oliva

timo alloro sale pepe

SGRANATE i piselli (ne otterrete circa 250 g) e conservate i baccelli.

PRIVATE i baccelli del picciolo e delle parti filamentose, lavateli con cura e lessateli in acqua con un filo di olio e una foglia di alloro per 5-6'.

SCOLATE i baccelli e frullateli nel robot da cucina: ci vorranno alcuni minuti perché sono piuttosto coriacei e fibrosi. Passateli poi al setaccio per ricavare una crema densa.

PESATE 200 g di crema di baccelli di pisello e mescolatela con le uova, 40 g di grana, un pizzico di sale e un ciuffo di foglie di timo.


CUOCETE il composto in 6 volte in una piccola padella (ø 10 cm) velata di olio in modo da ottenere 6 frittatine.

DIVIDETE i pomodorini gialli e i piselli più grandi a metà.

DISTRIBUITE le frittatine nei piatti e completatele con i pomodorini, i piselli e l'insalatina novella; condite con un filo di olio e una macinata di pepe. Servite subito.

Se i baccelli sono teneri, preparateli come le taccole: scottateli, tagliateli a tocchi e saltateli con guanciale a cubetti

3



Per una
schiacciata più
ricca aggiungete
alla farcitura
qualche ciuffo
di stracchino
o di robiola
cremosa

4 Schiacciata di zucchini

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora più 1 ora e 20' di lievitazione

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g farina di Khorosan Kamut®
250 g farina bianca di farro
5 g lievito di birra
4 g zucchero di canna
12 fiori di zuccina
3 zucchine
maggiorana – porro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MESCOLATE le farine in una ciotola di grandi dimensioni.

SBUCCIATE completamente le zucchine con il pelapatate. Raccogliete i nastri ottenuti e frullateli con 50 g di acqua e qualche fogliolina di maggiorana.

SCIOLGHIETE il lievito e lo zucchero di canna in 350 g di acqua a temperatura ambiente. Unite le bucce frullate e mescolate bene.

AMALGAMATE le farine con l'acqua alle zucchine usando un cucchiaino, poi unite 10 g di sale e mescolate ancora brevemente.

COPRITE la ciotola con un canovaccio umido e lasciate lievitare l'impasto a temperatura ambiente per 30'.

TAGLIATE a pezzetti irregolari e abbastanza minuti le zucchine già sbucciate e mezzo porro. Rosolate tutto in padella con un filo di olio, sale, pepe e qualche foglia di maggiorana per 6-8'.

LAVORATE l'impasto con le mani fino a renderlo liscio e soffice, modellatelo a palla, rimettetelo nella ciotola, conditelo con un giro di olio, coprite nuovamente con il canovaccio e lasciate lievitare per 30'. Impastate per la seconda volta e fate lievitare per 20' ancora.

MONDATE i fiori di zuccina, tagliateli a striscioline e uniteli alle zucchine cotte.

DIVIDETE la pasta a metà: stendete le due porzioni con le mani fino a ottenere due rettangoli di 30x40 cm. Distendetene uno su una placca, distribuitevi sopra il misto di verdure, sale, pepe e qualche foglia di maggiorana e poi coprite con il secondo rettangolo di pasta. Infornate la schiacciata a 230 °C per 10', collocandola nel forno a metà altezza. Poi spostatela sul fondo del forno e cuocetela per altri 10'. Sfornatela e lasciatela intiepidire prima di servirla.

5 Pinzimonio di asparagi, carote e sedano

IMPEGNO Facile

TEMPO 40 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 170 g yogurt greco
- 140 g latte
- 130 g pecorino grattugiato di media stagionatura
- 30 g mandorle con la buccia
- 4 uova
- 3 gambi di sedano mondato
- 3 carote 3 asparagi bianchi

foglie di sedano – limone – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PORTATE a ebollizione una casseruola di acqua, immergetevi le uova e cuocetele per 6'. Scolatele, raffreddatele, sgusciatele e conservate solo i tuorli.

FRULLATE i tuorli con 90 g di olio di arachide, 10 g di olio extravergine e 40 g di latte, quindi unite 2 cucchiaini di succo di limone, un pizzico di sale e frullate ancora brevemente ottenendo una maionese.

RACCOGLIETE 100 g di latte in una piccola casseruola con abbondante pepe, portate a ebollizione, poi versatelo sul pecorino e frullate ottenendo una salsa "cacio e pepe".

FRULLATE 30 g di foglie di sedano con il succo di mezzo limone, le mandorle con la buccia e un filo di olio extravergine. Alla fine incorporate lo yogurt greco ottenendo una salsa abbastanza densa.

AFFETTATE i gambi di sedano in listerelle sottili e metteteli in acqua fredda per renderle croccanti.

MONDATE carote e asparagi e tagliateli in bastoncini.

SERVITE le verdure con le tre salsine.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 marzo**



Potete usare la salsina "cacio e pepe" per preparare una versione facilissima della famosa pasta

LO STILE IN TAVOLA

Piatti degli spaetzle e della frittatina coll. Jardin de Maguelone di Jars Céramistes, piatto del risotto e ciotoline color verde acqua coll. Aqua di Serax, vassoio ovale, piatto e ciotolina delle verdure del pinzimonio in vendita da Flò Fiori, ciotolina écreu Christiane Perrochon, tovagliolo Society by Limonta.



TUTTOFOOD

MILANO WORLD FOOD EXHIBITION

FIERA MILANO 3 - 6 MAGGIO 2015



TUTTOFOOD

(8:30 am - 5:30 pm)

← A POCHI METRI →

EXPO

(7:00 pm - 11:00 pm)

(Orario biglietto serale)

- 2.700 aziende
- 400 aziende estere da tutto il mondo
- Oltre 7.000 marchi
- Grandi opportunità di business

Compra subito online il biglietto a 35 euro*
anzichè 50 euro su www.tuttofood.it/biglietteria

*il biglietto non include l'entrata ad EXPO MILANO 2015
Ingresso riservato agli operatori professionali

**LA FIERA N.1
DEL FOOD
MADE IN ITALY**



Seguici su: [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [v](#) [u](#)
www.tuttofood.it - info@tuttofood.it



Official Partner

Naturalezza SVEDESE

Se c'è una cucina da sperimentare sul posto, è quella **SCANDINAVA**. Perché solo davanti ai mari, ai boschi e ai laghi infiniti di quel Nord si apprezza *l'etica, la leggerezza e la creatività dei suoi piatti*. Che talvolta hanno la crudezza di riti di cacce ancestrali. Altre volte, con licheni, fiori e foglie, sembrano destinati ai folletti

TESTO FULVIO FULVI

Da una decina d'anni la Svezia si è scrollata di dosso l'immagine di un paese che si limita a proporre a chi vuole scoprire la sua cucina solo *salmone affumicato, polpette di carne o aringhe fermentate* condite con panna acida e accompagnate da pane nero. I cuochi scandinavi hanno liberato la fantasia e accanto alle ricette classiche, rivisitate anche esteticamente, creano piatti complessi e gustosi. **Stoccolma** rappresenta

il *vertice della nuova cucina*, con locali à la page, menu che sorprendono vista e palato e cuochi stellati come **Niklas Ekstedt**, maestro nelle cotture a fuoco vivo dell'omonimo ristorante, o i vulcanici **Jacob Holmström** e **Anton Bjuhr**, alla guida di *Gastrologik*, capaci di inventarsi piatti diversi ogni giorno. Una meta gastronomica particolare è invece **Gubbhyllan**, storico ristorante nello **Skansen**, parco-museo fondato nel 1891 per conservare e mostrare le *tradizioni popolari* della Svezia prima dell'era industriale. →



LA RICETTA NORDICA

La Svezia è la **PATRIA GASTRONOMICA DELL'ARINGA**, che è protagonista di numerose preparazioni. Tipica è l'aringa fermentata, in scatola, che si trova in tutta la Svezia. In Italia è più facile trovare filetti già puliti, sottovuoto, sott'aceto o più spesso affumicati, che si possono utilizzare per preparare questa insalata.

Insalata di aringhe e barbabietole

IMPEGNO Facile

TEMPO 20 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g barbabietola lessata

300 g patate lessate

120 g filetti di aringa

3 cetrioli sott'aceto

2 uova sode 1 mela verde

limone aceto di mele aneto cipolla sale

TAGLIATE a tocchetti la barbabietola e le patate. Tagliate a dadini anche i cetrioli e la mela, senza sbucciarla, e irroratela con un po' di succo di limone, perché non annerisca.

MESCOLATE gli ingredienti, tenendo da parte un po' di mela, per evitare che diventi subito



rossa. Aggiungete i filetti di aringa a striscioline, qualche anello di cipolla e condite con un pizzico di sale e 1-2 cucchiaini di aceto di mele.

COMPLETE al momento di servire con la mela restante, le uova a spicchi e fili di aneto.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

TESTO LAURA FORTI

FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI

STYLING BEATRICE PRADA

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 marzo**

STOCOLMA

Sopra, la preparazione degli astici in un banco dell'Östermalms Saluhallen, il mercato coperto, e le deliziose caramelle, con burro e panna fresca, della confetteria Pärkans www.parlanskonfektyr.tictail.com

Nella pagina a fianco, veduta notturna della città vecchia.

IL CASTELLO DI DROTTHINGHOLM,

residenza della famiglia reale, sull'isola di Lovön, nelle acque del lago Mälaren, a circa 13 chilometri da Stoccolma. Fu eretto nel 1686 nel mezzo di un parco con un giardino alla francese, aperto al pubblico e raggiungibile dalla città in bicicletta.

**IN SVEZIA****Dove soggiornare**

In strutture di essenziale design nordico o in eleganti hotel.

FÄVIKEN MAGASINET

È anche un piccolo hotel con sauna. Le camere hanno bagni e docce comuni. Le colazioni si consumano nella sala in legno dove vengono fatte essiccare le carni di manzo e maiale (foto a sinistra). www.favikemagasinet.se

GRAND HOTEL

È l'albergo più esclusivo di Stoccolma, di fronte al Palazzo Reale, inaugurato nel 1874. All'interno, il moderno bistro stellato di Mathias Dahlgren, più volte Chef dell'anno in Svezia. www.grandhotel.se

FIRST HOTEL REISEN

Sul lungomare, 144 camere in stile marinaro o di design moderno. www.firsthotels.com

Dove mangiare

Piatti della tradizione o di chef che seguono la nuova cucina.

FOTOGRAFISKA

Il museo della fotografia è uno dei posti più trendy e sulla terrazza ha un elegante ristorante gestito dallo chef Paul Svensson, maestro nella preparazione delle verdure. Spettacolare il panorama sulla capitale. www.fotografiska.eu

GUBBHILLAN

Caffetteria e ristorante di cucina svedese. Piatti preparati con tecniche e metodi della tradizione ma con prodotti scelti secondo il moderno concetto di agricoltura sostenibile. gubbhylan.se

RESTAURANG TRADITION

È il posto giusto dove gustare piatti classici. Il merluzzo è sempre freschissimo. www.restaurangtradition.se



→

Qui, dove la cucina è invece tradizionale, si può ordinare un'ottima *smörgåstårta*, specie di panettone gastronomico di segale farcito con pâté di fegato, gamberi, caviale, salmone affumicato, formaggio. Per vivere un'avventura gastronomica fuori dai soliti schemi, da Stoccolma vale poi la pena di spingersi seicento chilometri più a nord per sperimentare la cucina del giovane ed estroso **Magnus Nilsson**, che a Järpen, nel piccolo comune di Åre, il più importante comprensorio sciistico svedese, dà fama internazionale al ristorante *Fäviken Magasinet*. Di scuola francese, trentaduenne, Nilsson è uno che osa, valorizzando non le solite materie prime della sua terra. La sua **specialità** è il *Cuore crudo e midollo di mucca in brodo di foglie*. Il *The Wall Street Journal* ha inserito Magnus Nilsson nella top ten dei giovani chef d'Europa.

MAGNUS NILSSON
nella cucina del Fäviken
Magasinet (foto sotto).
In alto, uno dei suoi piatti,
il *controfiletto di manzo
stagionato cinque mesi
e cotto alla griglia*,
accompagnato da un
estratto di cipolle e rape
e da salsa verde.

A destra, cipolle rosse
sotto spirito: Magnus
le coltiva e raccoglie
nell'orto della grande
tenuta che circonda
il ristorante.



La sala del ristorante **FÄVIKEN**

MAGASINET *ha solo 12 posti*



Poesia nel piatto

Sapore di fiori

Decorativi, certo. Ma anche capaci di imprimere **SFUMATURE** di gusto inedite tutte da provare

RICETTE GIOVANNI ROTA
TESTI ANGELA ODORE
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE
STYLING CECILIA CARMANA

La dolcezza speziata
dei garofani ammorbidisce
la nota agra dell'aceto.



Non solo colore e profumo

Le varietà di fiori commestibili sono moltissime, e la produzione è in grande crescita. Vengono coltivati con metodo biologico, senza i prodotti chimici usati per i fiori comuni (che non sono adatti per l'uso alimentare). La coltivazione bio dà inoltre intensità e persistenza agli aromi e ai sapori dei fiori.

ROSMARINO

Intenso e balsamico

GINESTRA

Zuccherina e mielosa

ROSA

Dolce e delicata

GAROFANI E GAROFANINI

Dolci e leggermente speziati

TAGETE

Acidulo e piccante con un fondo amarognolo

PISELLO ODOROSO

Dolce e intenso

PRIMULE

Fresche ed erbacee

VIOLE CORNUTE

Delicate

CRISANTEMI MARGHERITA

Erbacei

1 Risotto con garofani

IMPEGNO Facile

TEMPO 40' più 1 ora di raffreddamento

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Vialone nano

130 g burro

100 g vino bianco più un po'

50 g aceto di mele

40 g stracchino

2 scalogni – fiori di garofano

rosmarino – brodo vegetale

grana grattugiato – sale

TRITATE gli scalogni e raccoglieteli in una piccola casseruola con l'aceto di mele, il vino bianco, un rametto di rosmarino, un pizzico di sale e i petali di 1-2 garofani. Portate sul fuoco e fate bollire per 5-6'.

ELIMINATE il rosmarino, frullate in crema, versate in una ciotola e unite il burro a fiocchetti mescolando fino a portare a temperatura ambiente.

METTETE il burro in frigorifero; mescolatelo ogni tanto mentre si raffredda in modo che la parte grassa e la parte acquosa non si separino: otterrete così un burro rosato al garofano e scalogno.

TOSTATE il riso senza grassi in casseruola

per meno di 1', sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare la parte alcolica. Unite i petali di 2-3 garofani e portate a cottura il risotto in circa 18' unendo a poco a poco il brodo bollente.

TOGLIETE il risotto dal fuoco e mantecate con la metà del burro al garofano, 2 cucchiaini di grana grattugiato, lo stracchino e servite decorando a piacere con petali di garofano.

LA SIGNORA OLGA dice che, per facilitare la lavorazione, il burro aromatico va preparato in dosi non inferiori a quelle indicate: conservate in frigorifero quello che avanza. Provatelo per insaporire filetti di pesce bianco cotti al vapore o anche semplici patate bollite.

2 Insalata di fiori ed erbe aromatiche con uova di quaglia

IMPEGNO Facile

TEMPO 40 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

140 g misto aromatico (basilico, prezzemolo, menta, rucchetta, foglie di sedano, finocchietto)

100 g piselli sgusciati

12 uova di quaglia

fiori eduli (garofani, crisantemi, ginestra, tagete, rosmarino)
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE le uova per 3'. Poi scolatele, raffreddatele e sgusciatele.

RIFILATE il fondo delle uova in modo che stiano in piedi.

USANDO un piccolo coltellino svuotatele del tuorlo da sotto.

SBOLLENTATE i piselli in acqua salata per 5-7'. Scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio in modo che conservino il loro colore verde brillante.

SGOCCIOLATELI e frullateli in crema con 15-20 g di olio, i tuorli sodi delle uova di quaglia, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

RACCOGLIETE la crema di piselli in una tasca da pasticciere e distribuitela all'interno delle uova svuotate.

MESCOLATE il misto aromatico e i petali di fiori eduli a scelta (garofani, crisantemi, ginestra, tagete e rosmarino) e conditeli con un filo di olio, sale e pepe.

DISTRIBUITE nei piatti il misto aromatico, unite le uova e decorate con altri petali di fiori.

L'accento acidulo e amarognolo
del tagete regala
personalità a questo mix fiorito.



DOVE TROVARE I FIORI

Già recisi e confezionati in vaschette, si possono acquistare o ordinare dal proprio fruttivendolo, in alcuni negozi di specialità gastronomiche e online. Disponibili in molte varietà, si trovano **anche i semi**, da coltivare in giardino o sul balcone. Ecco alcuni indirizzi per gli acquisti: www.casiraghierbe.it www.flowers2eat.it www.verdevivo.it

2



L'aroma mieloso e fresco della ginestra amplifica le note zuccherine della marinata.

3 Salmone con ginestra e rabarbaro

IMPEGNO Facile

TEMPO 35' più 8 ore di riposo

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g filetto di salmone senza pelle

150 g rabarbaro mondato

100 g tarassaco

50 g zucchero più un po'

burro – fiori di ginestra e di viola cornuta

limone – olio extravergine di oliva

sale – pepe rosa

DIVIDETE il filetto di salmone in tocchetti uniformi e raccoglieteli in una pirofila.

PROFUMATELI con una manciata di fiori di ginestra, spolverizzateli con 50 g di zucchero e 60 g di sale, qualche grano di pepe rosa

leggermente pestato e qualche scorza di limone. Sigillate la pirofila con la pellicola e lasciate marinare il salmone in frigorifero per 8 ore.

MONDATE il tarassaco e private ogni foglia della costa centrale. Sbollentate il resto in acqua non salata per 2'.

SCOLATE le foglie di tarassaco, raffreddatele in acqua e ghiaccio, strizzatele, tritatele grossolanamente e frullatele con 50 g di olio e un pizzico di sale. Infine passate al setaccio per ottenere un composto liscio.

TAGLIATE a tocchetti il rabarbaro e saltatelo in padella con una noce di burro, un pizzico di sale e uno di zucchero per 3-4'.

PULITE il salmone dalla marinata, ripulendolo dai fiori e dai grani di pepe.

DISTRIBUITELO nei piatti completandoli con il rabarbaro, nuovi fiori di ginestra, qualche petalo di viola cornuta e gocce di olio al tarassaco.

Se il fiore è buono anche il frutto lo sarà.

TRE IDEE facili con i FIORI



PETALI BRINATI

Sbattete leggermente un albume. Intingetevi un pennello di piccole dimensioni e usatelo per spennellare delicatamente i petali su entrambi i lati. Passateli nello zucchero semolato su tutti e due i lati e poi lasciateli asciugare su una gratella per almeno 4 ore, fino a quando non saranno diventati croccanti. Usateli per completare torte, biscotti o per decorare un vassoio di cioccolatini.



BOCCONCINI DI FORMAGGIO

Amalgamate 100 g di caprino vaccino con 150 g di ricotta vaccina, 20 g di grana grattugiato, un filo di olio, sale, pepe e qualche fogliolina di timo limone. Sbriciolate 30 g di grissini. Mescolate i petali di fiori misti e i grissini. Formate delle piccole palline di formaggio e rotolatele nel misto di grissini e petali. Accomodate i bocconcini di formaggio su un vassoio e serviteli subito.



MARMELLATA DI ROSA

Raccogliete in una casseruola una mela sbucciata a tocchetti, il succo di mezzo limone, 300 g di zucchero, 50 g di acqua e fate bollire per 5'. Frullate e lasciate bollire per altri 2-3', quindi unite 75 g di petali di rosa e dopo 2' spegnete. Completate con qualche goccia di acqua di rose alimentare, dosando la quantità secondo il vostro gusto. Prima di servire passate la marmellata al setaccio e decoratela con petali di rosa freschi.

LO STILE INTAVOLA

Piatto del risotto, del salmone e del gelato Eloceramica, ciotolina, piatto dell'insalata con uova di quaglia e dei petali brinati Sandra Faggiano, tessuto Dedar.

4 Gelato al pisello odoroso e crumble al cacao e tè matcha

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 10' più 1 ora di raffreddamento

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g latte più un po'

170 g zucchero

150 g panna fresca

100 g farina

100 g burro

50 g miele di acacia

20 rami fioriti di pisello odoroso

cacao amaro - tè matcha

amido di mais - sale

SCIOGLIETE 8-10 g di amido di mais in 2-3 cucchiari di latte freddo.

SCALDATE in una casseruola 350 g di latte, la panna, 70 g di zucchero e il miele.

Portate al bollore, unite l'amido di mais sciolto nel latte freddo e lasciate bollire per 2-3'. Spegnete, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

RACCOGLIETE i fiori del pisello odoroso in una ciotola (tenetene da parte qualcuno) e versatevi sopra il latte tiepido. Lasciate in infusione fino a quando il latte non si sarà raffreddato.

VERSATE il composto con i petali, ormai freddo, nella gelatiera e avviate l'apparecchio. Poco prima della fine del ciclo unite i petali freschi tenuti da parte, spezzettati, e completate la mantecatura.

RACCOGLIETE in una ciotola 50 g di farina, 50 g di zucchero, 50 g di burro e un pizzico di sale, lavorate con le mani in modo da ottenere dei bricioloni, poi unite 2 g di tè matcha. Mescolate

ancora e distribuite i bricioloni su una placchetta foderata di carta da forno e lasciate raffreddare in freezer per 15'.

RACCOGLIETE in un'altra ciotola 50 g di farina, 50 g di zucchero, 50 g di burro e un pizzico di sale, ripetete le stesse operazioni, però insaporite il composto con 20 g di cacao. Mescolate ancora, distribuitelo su un'altra placchetta e mettete in freezer per 15'.

INFORNATE entrambe le placchette a 170 °C per 15-18'. Sfornate e fate raffreddare.

SBRICIOLATE il crumble al cacao e quello al tè matcha, distribuite le briciole nei piatti formando due strisce parallele, accomodatevi sopra una pallina di gelato e decorate a piacere con fiori di pisello odoroso. Servite subito.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **24 marzo**



Il sapore intenso del pisello odoroso persiste nel gelato e sostiene il carattere deciso del crumble.

1 BASE CLASSICA
PER 4 NUOVE RICETTE

LA BISQUE *di* CROSTACEI

Dalla Francia la mitica e **PRINCIPESCA VELLUTATA**
di mare con nuove interpretazioni

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

SOFFRITTO

Dà sapore e carattere
alla bisque; sostituite
la cipolla con scalogno
o cipollotto per un
risultato più gentile.

PANNA FRESCA

Aggiunta
alla crema già
passata, la rende
più rotonda
e vellutata.

COGNAC

Insieme al vino bianco
o da solo, serve
per aromatizzare
il soffritto di crostacei,
prima della cottura.



Bisque di gamberetti

RICETTA BASE

La bisque, uno dei grandi classici della cucina francese e internazionale, è una **minestra di crostacei "legata"**, cioè resa cremosa con riso frullato e panna. Nella preparazione tradizionale **si cuociono insieme tutte le parti dei crostacei**, code con il guscio e teste, sminuzzate o intere. Nel caso si cuociano le code intere, queste vengono poi sgusciate, tagliate a tocchetti e distribuite sui crostini fritti nel burro che si usano per guarnire la bisque.

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

250 g gamberetti
100 g panna fresca
50 g Cognac
30 g scalogno
30 g carote
25 g farina di riso
20 g sedano
burro
timo
vino bianco secco
sale - pepe

1 SMINUZZATE i gamberetti con un coltello; tagliate in dadolata scalogno, sedano e carote. Rosolate le verdure in una casseruola con una noce di burro e un rametto di timo. Unite i gamberetti e fateli insaporire per qualche minuto.

2 BAGNATE con il Cognac e lasciatelo evaporare completamente, poi aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco.

3 UNITE 600 g di acqua e fate cuocere a fuoco dolce per 5-7'.

4 AGGIUNGETE quindi altri 200 g di acqua nella quale avrete stemperato la farina di riso. Fate cuocere per 18-20' circa.

5 PASSATE la minestra al passaverdure, poi rimettete la crema ottenuta nella casseruola, sciacquata da eventuali scarti.

6 COMPLETATE con la panna e cuocete per altri 3-4', salate, pepate e servite a piacere con crostini fritti nel burro o con altri gamberetti cotti alla piastra.

DASAPERE La ricetta originaria prevede l'utilizzo di **gamberi di fiume**, ma la bisque si può preparare anche con altri tipi di crostacei, senza allontanarsi troppo dalla tradizione: gamberetti, astici, granchi, scampi.

BUONI CONSIGLI

CROSTACEI Se sono molto piccoli, non vale la pena sgusciarli per ricavare la polpa: basta tagliarli a pezzetti e cuocere tutto insieme, come abbiamo fatto noi nella ricetta qui accanto. Se scegliete gamberoni o altri crostacei più grandi, potete sgusciarli e lessare o arrostiti la polpa, che servirete poi sopra la bisque.

ADDENSANTI Una volta si aggiungeva il riso per "legare" la bisque: lessato e frullato insieme ai crostacei dava spessore alla minestra. Per una consistenza ancora più morbida si può utilizzare anche la farina di riso, sciolta in acqua. La panna, infine, aggiunge il tocco vellutato.

CONSERVAZIONE Ben chiusa in un recipiente ermetico, la bisque si può conservare in frigorifero per 3-4 giorni o in freezer fino a 2-3 mesi.



1 Ravioli di scampi e zucchini con bisque e pinoli

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 45'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 12 scampi
200 g zucchini
100 g farina
3 tuorli – 2 fette di pancarré
1 scalogno
1/2 gambo di sedano – 1/2 carota
timo – maggiorana – basilico – pinoli
burro – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE la farina con i tuorli, 20 g di acqua, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale, fino a ottenere un panetto omogeneo ed elastico. Fatelo riposare coperto.

PULITE gli scampi: separate le teste, tenetene da parte 4 intere con le chele e spezzettate le altre grossolanamente. Sgusciate le code e metteteli da parte, conservando gli scarti.

FATE appassire in una casseruola con un velo di olio il sedano, la carota e lo scalogno tritati con timo e maggiorana; aggiungetevi gli scarti e le teste spezzettate degli scampi e rosolateli per 3-4'.

SFUMATE con 200 g di vino, poi coprite con 1,2 litri di acqua. Aggiungete anche le teste intere, appoggiandole sopra, in modo che si lessino senza rompersi. Cuocete per 20-25'.

TOGLIETE le teste intere e filtrate il brodo schiacciando bene i gusci in un setaccio. Rimettete il brodo in casseruola e cuocetelo finché non si sarà ridotto di un quarto (per circa 8-10'); salate, aggiungete una noce di burro e cuocete per altri 2'.

MONDATE le zucchini e tagliatele a dadini; cuocetele in una padella con un filo di olio, sale e pepe, per 5'; aggiungete le code degli scampi e cuocetele per 30 secondi.

FATE un battuto tritando con il coltello le zucchini e gli scampi; tritate anche le fette di pancarré private della crosta con 3-4 foglie di basilico e unitele agli scampi, ottenendo un composto morbido.

TIRATE la pasta in sfoglie sottili, tagliatele a strisce e spennellatele di acqua; disponetevi il composto di scampi in piccole noci, chiudete a metà le strisce, rifilate l'eccesso chiudendo la pasta, schiacciatela tutto intorno al ripieno, poi tagliate i ravioli con un tagliapasta.

LESSATE i ravioli in acqua bollente salata per 2' da quando tornano a galla e serviteli con la bisque, completando con le teste degli scampi intere, pinoli tostati in padella e foglioline di basilico a piacere.



2 Tofu e lenticchie in bisque di gamberetti

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g gamberetti
120 g lenticchie lessate – 100 g tofu
25 g panna fresca – 25 g latte di cocco
15 g carota – 10 g sedano – 2 cipollotti
curry – burro chiarificato (ghee)
salsa di soia – vino bianco secco

ROSOLATE un cipollotto, la carota e il sedano tritati in una piccola noce di burro chiarificato con un cucchiaino di curry, poi aggiungetevi i gamberetti tagliati a pezzetti con un coltello e fateli insaporire.

SFUMATE con mezzo bicchiere di vino, coprite con 400 g di acqua e cuocete per 20'. Frullate tutto e passate al setaccio; rimettete il passato in casseruola e unitevi la panna e il latte di cocco, ottenendo la bisque.

TAGLIATE il tofu a cubetti di 2 cm; arrostiteli per 3-4' in padella con una noce di burro chiarificato facendoli colorire su tutti i lati, poi spegnete e aggiungete un goccio di salsa di soia. Toglieteli dalla padella. Nel fondo di cottura aggiungete ancora poco burro e appassitevi l'altro cipollotto



affettato, infine insaporitevi le lenticchie.

SERVITE i cubetti di tofu nella bisque, completando con le lenticchie saltate, il cipollotto e curry a piacere.

3 Tartare di gamberi e gelatina di bisque

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 10' più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g 6 gamberi rossi
120 g latte
40 g gelatina in fogli
30 g farina di riso
2 zucchine
zucchero – sedano
scalogno – timo – maggiorana
zenzero in polvere – Cognac
olio extravergine di oliva – sale

SGUSCIATE i gamberi, conservando le teste e gli scarti; eliminate il budellino.

TRITATE mezzo gambo di sedano e uno scalogno e rosolateli in un filo di olio con un rametto di timo. Aggiungete le teste e gli scarti dei gamberi e rosolateli per 2'; sfumate con un bicchierino di Cognac; bagnate con circa 600 g di acqua e cuocete per 20' coperto

a fuoco molto basso, poi frullate e passate al passaverdure. Riportate sul fuoco il passato ottenuto, unite il latte e la farina di riso e cuocete per altri 2' ottenendo la bisque.

TRITATE la polpa dei gamberi, raccoglietela in una ciotola e conditela con sale, un pizzico di zucchero, uno di zenzero e un trito di maggiorana. Coprite la tartare e fatela insaporire in frigo per 30'.

SCIOGLETE nella bisque la gelatina ammolata e strizzata, poi versate tutto in una pirofila in uno strato sottile. Fate raffreddare in frigo per almeno 3 ore.

TAGLIATE le zucchine a metà e scottatele in acqua bollente per 4'. Scolatele e tagliatele a rondelle.

COMPONETE 4 timballini con un anello (ø 10 cm) alternando strati di zucchine e gelatina sbriciolata e terminando con la tartare. Servite a piacere con misticanza e una macinata di pepe.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'11 marzo

LO STILE IN TAVOLA

Ciotoline Potomak Studio, fondo verde
Tagina Ceramiche d'Arte.



4 Bisque di astice in paella

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 1 astice – 250 g riso
150 g vino bianco secco
100 g fave sgranate
5 cipollotti
1 carciofo
sale – timo – aglio
olio extravergine di oliva

STACCATE la testa dell'astice e tagliatela a pezzi; mettetela in padella insieme alle chele con 2 cipollotti affettati, uno spicchio di aglio, un rametto di timo e 50 g di olio: fate rosolare tutto per 4-5', quindi sfumate con il vino.

TOGLIETE l'aglio, salate, e aggiungete 600 g di acqua; cuocete tutto per 7-8' dal bollore.

PULITE intanto il carciofo e tagliatelo a spicchi; sezionate per il lungo gli altri cipollotti e tagliate a tranci la coda dell'astice.

AGGIUNGETE al brodo in cottura carciofi, cipollotti, astice, fave e il riso e condite con olio. Coprite con un coperchio o con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C, nel ripiano basso del forno, per 25' circa.

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da vedere.

Con ingredienti facili da trovare. Pronti in tavola da 10 a 20 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE E STYLING
BEATRICE PRADA



10
MINUTI

1 Crostini con 'nduja, ravanelli e soncino

TEMPO 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g ravanelli o daikon
200 g 12 fettine di pane
90 g 'nduja
soncino mondato
olio extravergine di oliva

AFFETTATE finemente i ravanelli o il daikon.
FATE dorare le fettine di pane in una padella
con un filo di olio.

SCHIACCIATE la 'nduja con una forchetta
e spalmatela sui crostini. Completate
infine ogni crostino con fettine di ravanello
e ciuffetti di soncino.

LA SIGNORA OLGA dice che il daikon è una

*grossa radice bianca di forma allungata;
parente del ravanello, che ricorda nel sapore
fresco e piccante, è un'ottima fonte di
vitamina C. La 'nduja è un insaccato calabrese
preparato con carni e grasso suino e
abbondante peperoncino; ha una consistenza
morbida, che lo rende adatto a essere spalmato.
Si trova in vendita al supermercato.*

2 Insalata di pollo e avocado con salsa allo zenzero

TEMPO 10 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g polpa di pollo arrosto
o petto di pollo cotto avanzati

100 g zenzero fresco

50 g prezzemolo

1 avocado

1/2 limone

olio extravergine di oliva

sale

SFILACCIATE la carne di pollo e raccoglietela in una terrina.

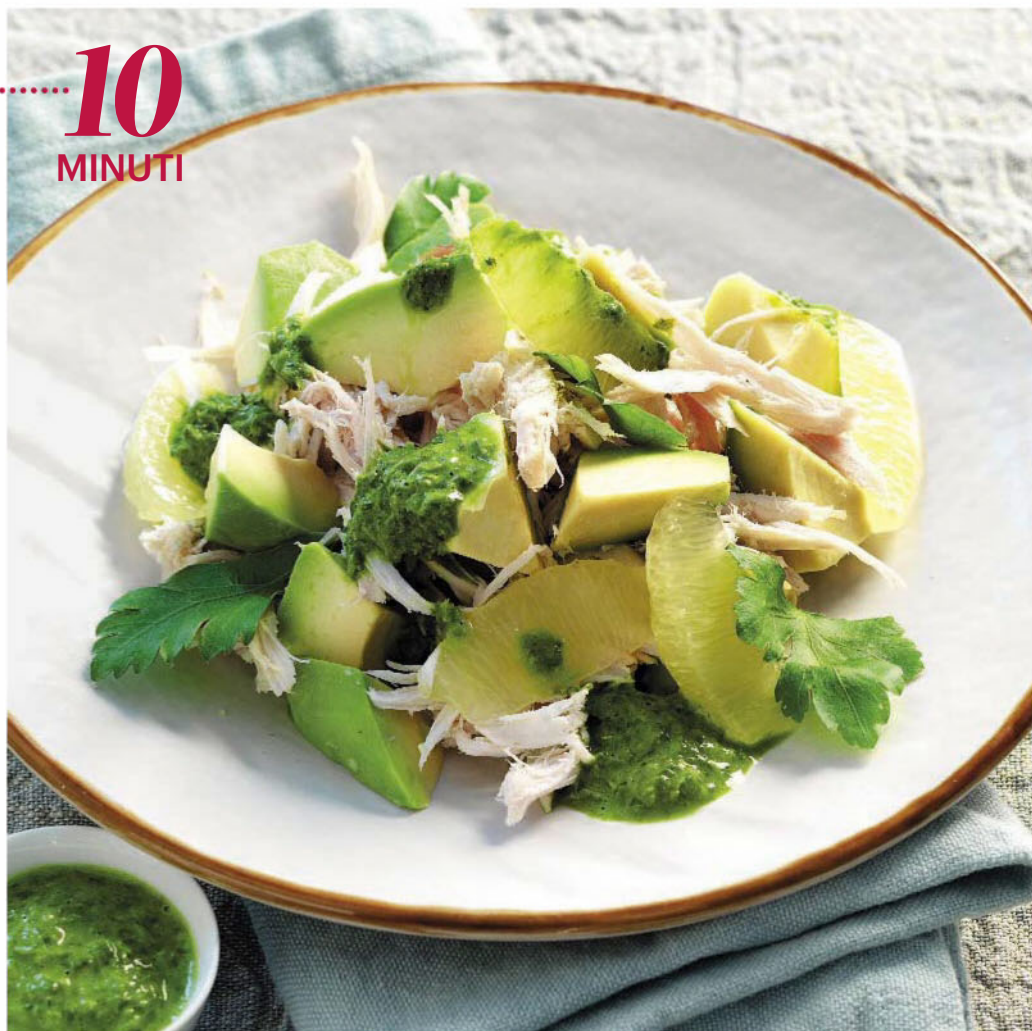
PELATE lo zenzero e grattugiatelo, poi spremete la polpa fra le mani facendone colare il succo in una ciotolina; aggiungete il succo di 1/2 limone, 60 g di olio, un pizzico di sale e il prezzemolo e frullate con un mixer a immersione ottenendo una salsa.

MONDATE l'avocado e tagliatelo a tocchetti.

CONDITE il pollo con la salsa allo zenzero e completatelo con tocchetti di avocado.

A piacere, potete aggiungere anche gli spicchi di un limone pelati a vivo.

10
MINUTI



3 Coppetta esotica

TEMPO 10 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g mango maturo mondato

100 g yogurt

50 g cioccolato fondente

50 g gelato al fiordilatte

2 banane

SBUCCIATE le banane e frullatene 3/4 con il gelato.

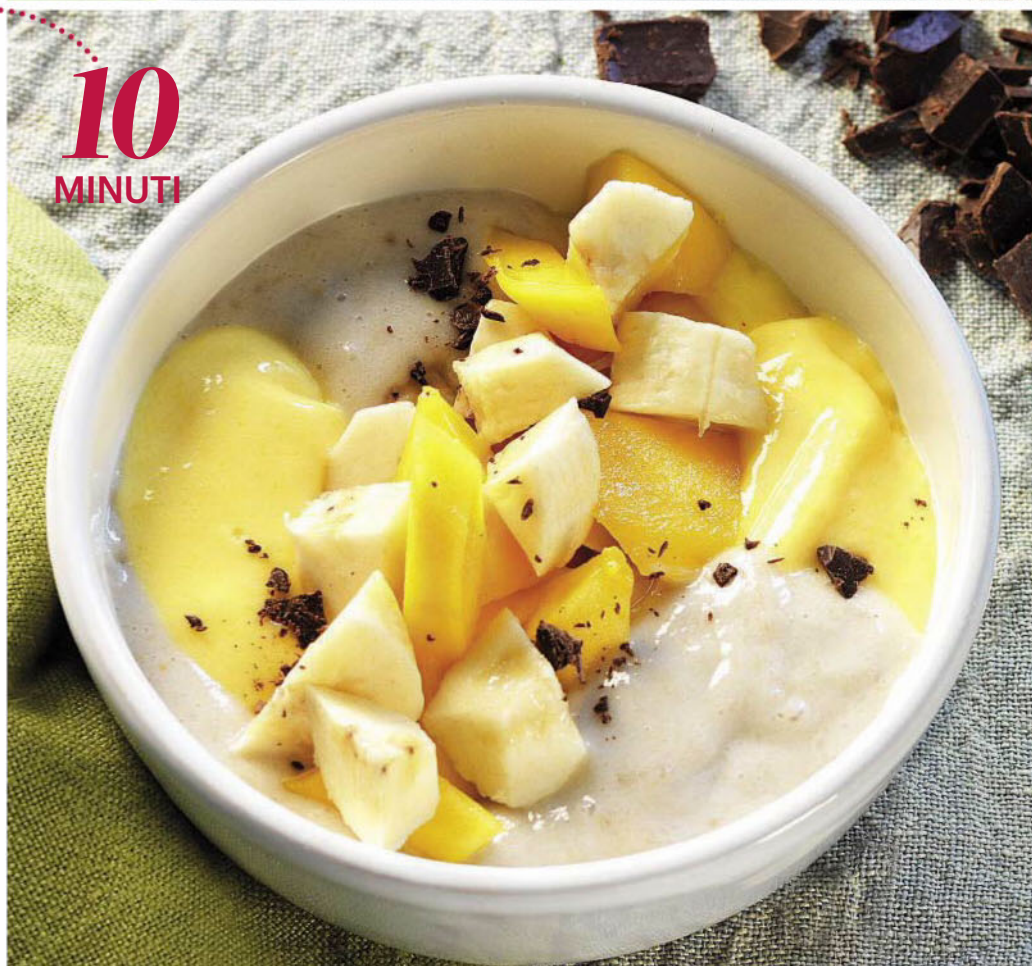
MONDATE il mango e frullatene 3/4 insieme allo yogurt.

TRITATE il cioccolato.

DISTRIBUITE in 4 coppette la crema di mango, una manciata di cioccolato tritato e la crema di banane; completate con altro cioccolato e la frutta tenuta da parte, a pezzetti.

LA SIGNORA OLGA dice che per una ricetta priva di zuccheri aggiunti, potete utilizzare un cioccolato dolcificato con stevia e sostituire il gelato con un'uguale dose di latte.

10
MINUTI





10
MINUTI

4 Cheesecake espresso

TEMPO 10 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

220 g caprino di latte vaccino
150 g cioccolato bianco
150 g crème fraîche
100 g lamponi mondati
100 g fragole mondate
40 g fiocchi di mais
20 g miele di acacia

FONDETE il cioccolato bianco a bagnomaria o nel microonde per 1' e amalgamatelo con i fiocchi di mais.

MESCOLATE il caprino con il miele.

DISTRIBUITE i fiocchi al cioccolato bianco in 4 bicchieri o coppette, aggiungete uno strato di lamponi e una cucchiata di caprino al miele e finite con fragole a pezzetti e un cucchiaino di crème fraîche.



15
MINUTI

5 Gnocchi verdi, salmone e piselli

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg gnocchi verdi pronti
500 g filetto di salmone fresco
200 g piselli freschi sgranati
40 g mandorle

erba cipollina

olio extravergine di oliva - sale

PONETE a bollire una pentola di acqua salata con un ciuffo di erba cipollina tritata.

SPELLATE il filetto di salmone: inserite la lama del coltello fra la pelle e la polpa, poi, tenendo ferma la pelle con la mano, fatela scivolare fino all'estremità opposta del filetto. Eliminate eventuali lisce.

TAGLIATE il salmone a cubetti grossi e rosolatelo a fiamma vivace in una padella con 2 cucchiaini di olio per 5'.

FRULLATE con un mixer a immersione le mandorle con 25 g di olio e 50 g di acqua, poi aggiustate di sale. Tritate qualche filo di erba cipollina e unitelo alla salsa di mandorle.

LESSATE i piselli nell'acqua bollente con l'erba cipollina per 1'; quindi unitevi gli gnocchi e portateli a cottura.

SERVITE gli gnocchi con la salsa di mandorle e il salmone rosolato.

15
MINUTI

6 Sandwich con crescenza, tonno e fiori di zucca

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g crescenza
- 90 g tonno sott'olio sgocciolato
- 80 g 4 asparagi verdi
- 8-10 olive nere snocciolate
- 8 fiori di zucca
- 4 sfilatini da circa 80 cad.

finocchietto

PELATE gli asparagi e affettateli molto sottilmente aiutandovi con una mandolina o un coltello ben affilato; immergeteli in acqua molto fredda per renderli croccanti.

MONDATE i fiori di zucca e tagliateli a pezzi. Tagliuzzate anche le olive. Mescolate la crescenza con un paio di rametti di finocchietto tritati e il tonno sbriciolato.

TAGLIATE a metà orizzontalmente gli sfilatini e conditeli con la crescenza al tonno, olive, fiori di zucca e asparagi.

SERVITELI come piatto forte oppure, tagliati a trancetti, come piccoli snack per l'aperitivo.



AL BICCHIERE

Per accompagnare la cucina di maggio, quattro etichette piene di estro e vitalità.

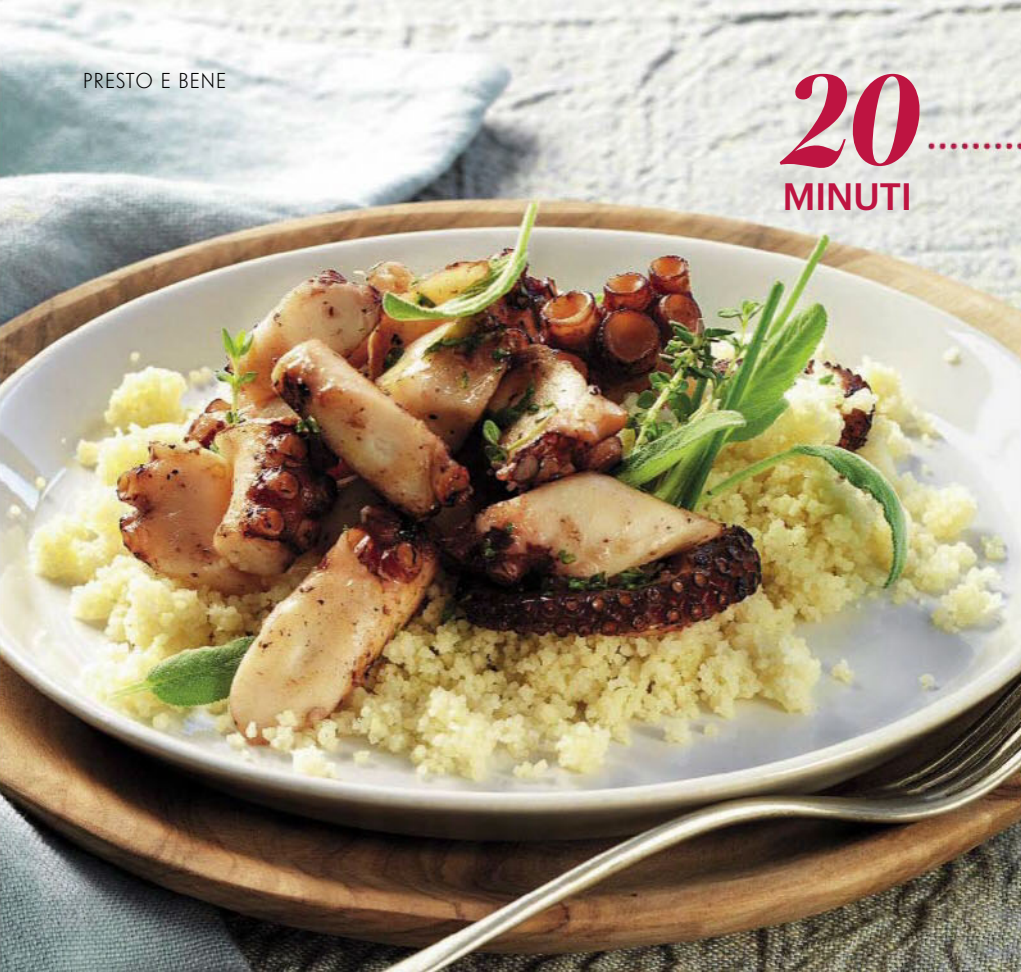
BIANCO Pignoletto frizzante sui lieviti 2013 di Orsi Vigneto San Vito. Un bianco vivacissimo, che rifermenta in bottiglia: torbido per natura, fresco, va agitato prima di essere stappato, tenendo pronti i calici! (ricette 2, 6). 11 euro.

BIANCO Trebbiano d'Abruzzo 2013 di Tenuta Terraviva. Spontaneità artigianale in questo Trebbiano che sa di frutta gialla e fieno. Una delizia per carattere e finezza (ricette 5, 7, 8). 9 euro.

ROSSO "Zeno" 2012 di Voltumna. Dalle nozze inusuali tra l'autoctono sangiovese (85%) e l'internazionale pinot nero (15%), nasce nel Mugello un vino raro, di suadente armonia, carnoso e snello (ricette 1, 2, 9). 12 euro.

ROSSO Dogliani 2013 di Cascina Corte. Vino di vecchie vigne allevate in modo bio in Alta Langa, questo Dolcetto è fresco, e risveglia il palato con le sue note astringenti (ricette 1, 9). 11 euro.

Scelti per voi da Gianluca Ladu www.vinoir.com



20
MINUTI

7 Polpo e cuscus alle erbe aromatiche

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g polpo pulito precotto scongelato
200 g cuscus
prezzemolo – erba cipollina
timo – limone – maggiorana – salvia
olio extravergine di oliva – sale grosso

FATE bollire una pentola di acqua con una presa di sale grosso e rametti di erbe aromatiche a piacere per qualche minuto.

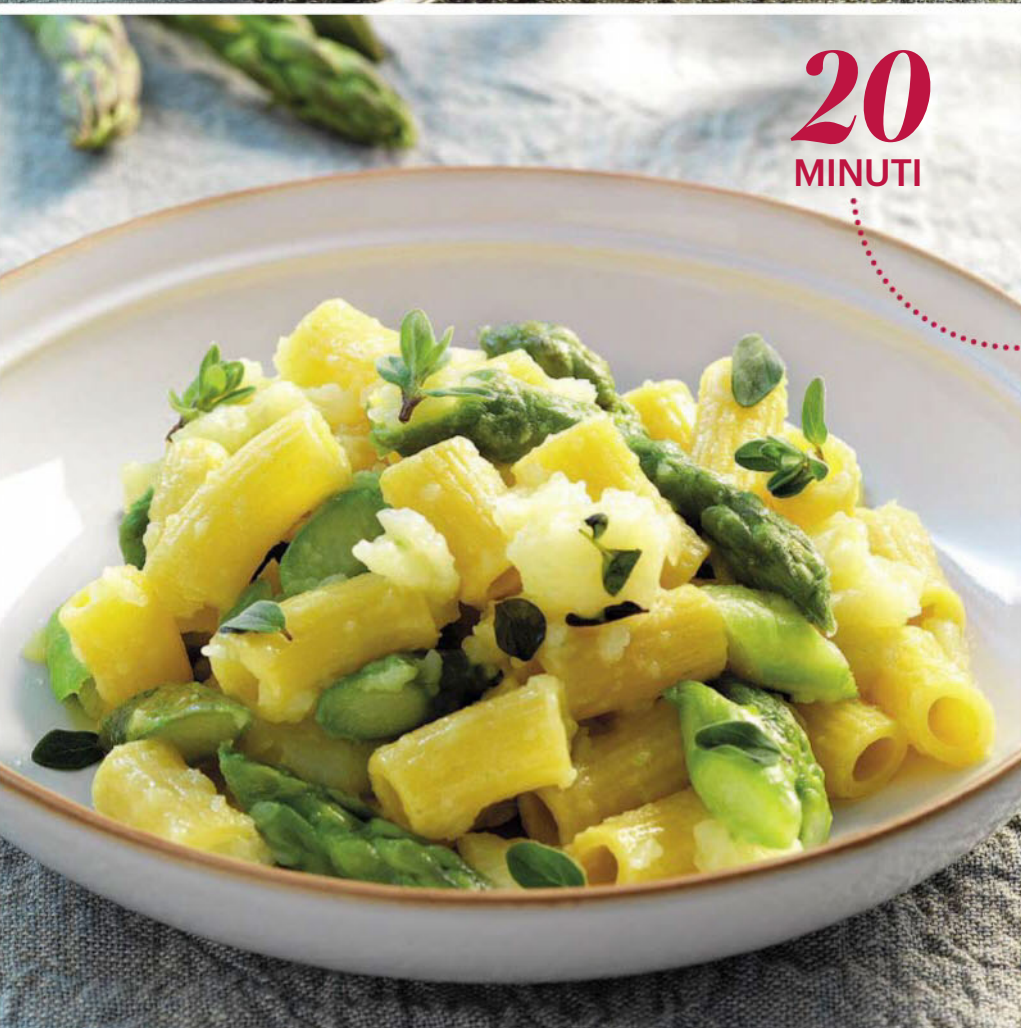
PONETE il cuscus in una pirofila.

FILTRATE l'acqua alle erbe e versatene 300 g nel cuscus; copritelo con la pellicola e lasciatelo gonfiare per 5'.

TAGLIATE il polpo a tocchetti grossolani, conditelo con un paio di cucchiaini di olio e foglioline di maggiorana e rosolatelo in una padella ben calda a fuoco vivace per 5'. In alternativa infornatelo nel forno ventilato a 250 °C su una teglia coperta con carta da forno e unta di olio, oppure arrostitelo su una piastra arroventata.

EMULSIONATE 4 cucchiaini di olio con qualche goccia di limone, foglie di maggiorana, prezzemolo, erba cipollina, salvia e timo tritati.

SGRANATE il cuscus, conditelo con l'olio alle erbe e il polpo a tocchetti.



20
MINUTI

8 Maccheroncini con patate, asparagi e maggiorana

TEMPO 20 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g patate
400 g 1 mazzo di asparagi verdi
300 g maccheroncini
maggiorana
olio extravergine di oliva – sale

PELATE le patate, tagliatele a tocchi, riunitele in una pirofila, coprite con la carta da forno e sigillate con la pellicola; infornate nel microonde alla massima potenza e cuocete le patate per 5-6', infine estraetele dal forno e lasciatele riposare coperte per altri 2-3'.

PONETE a bollire una pentola di acqua con una presa di sale, un filo di olio e, a piacere, una foglia di alloro.

PELATE con un pelapatate i gambi degli asparagi, poi tagliateli a rondelle sbieche tipo fetta di salame spesse un paio di centimetri;



20
MINUTI

scottate gambi e punte nell'acqua bollente per 3-4'; unitevi poi la pasta e portatela a cottura (tenete da parte un mestolo di acqua di cottura prima di scolarla).

SCHIACCIATE le patate con una forchetta ottenendo un purè rustico e insaporitelo con 5 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e foglioline di maggiorana.

SCOLATE la pasta e gli asparagi e mescolatela con le patate e poca acqua di cottura per rendere cremoso l'insieme.

SERVITE con foglioline di maggiorana.

LA SIGNORA OLGA dice che, se non volete usare il microonde, potete tagliare le patate a cubetti piccoli o fettine sottili e lessarle in acqua bollente per 3'; nella stessa acqua unite quindi gli asparagi e cuocete per altri 4', infine aggiungete il sale e la pasta e portate tutto a cottura. In alternativa, potete lessare le patate in acqua bollente leggermente salata per 10'. Per salare l'acqua di cottura della pasta senza sbagliare, una buona regola è unire 10 g di sale grosso per ogni litro di acqua; in caso di cotture lunghe, l'ideale è aggiungerlo a metà cottura per limitarne l'assorbimento da parte del cibo.

9 Frittata alle fave, rucola e speck

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g ricotta vaccina o ovina
200 g fave fresche sgranate
100 g Speck Alto Adige Igp affettato
50 g rucola pulita
30 g grana grattugiato
6 uova – peperoncino – latte
olio extravergine di oliva – pepe – sale

SOFFRIGGETE le fave per 2-3' in padella con 3 cucchiaini di olio e un po' di peperoncino.

MESCOLATE le uova con 2 cucchiaini di latte, un pizzico di sale e il grana; versate il composto nella padella con le fave e cuocete a fuoco dolce per 10-12', voltando la frittata a metà cottura con l'aiuto di un piatto.

CONDITE la ricotta con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe.

SPEZZETTATE lo speck. Accomodate la frittata su un piatto e distribuitevi sopra la ricotta, la rucola e i pezzetti di speck. Completate con un filo di olio e servite la frittata calda o tiepida.

SCELTI PER VOI

STILE IN TAVOLA

Ceramica bianca, legno e tessuti grezzi per un'atmosfera informale.

I **piatti** del polpo e della frittata sono di Alessi; il **bicchiere** di Jenaer Glas; i **tovaglioli** di Society by Limonta.

PROVATI E APPROVATI

Il piacere del cioccolato senza zucchero e la ricchezza della panna ma con una sfumatura più fresca.

Per completare un dessert a basso contenuto calorico, il **cioccolato** CiocoLight di Maglio dolcificato con stevia. Per dare un tocco in più a piatti salati e dolci, la **crème fraîche** di Cameo. Da abbinare a sughi cremosi, **paste corte**, anche semintegrali, come le penne di Alce Nero.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 marzo**

Antipasti

Sei assaggi per aprire il pranzo o per rinforzare
l'**APERITIVO**: semplici o raffinati,
con sapori classici o accostamenti inconsueti

1

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



1 Bruschette con pesto di erbe e polpo

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g polpo
90 g pane
40 g olio extravergine di oliva
35 g erbe miste (menta, maggiorana, basilico, prezzemolo, erba cipollina, finocchietto)
15 g mandorle spellate
1 spicchio di aglio
limone - sale

PULITE il polpo, eliminando gli occhi e il becco. Immergetelo in una casseruola piena di acqua fredda con un pezzetto di limone. Portate a bollore e cuocete per circa 40'. Spegnete e lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua.

PESTATE le mandorle con l'aglio sbucciato; unite le erbe, poi l'olio a filo e, infine, qualche goccia di succo di limone, fino a ottenere un pesto. Regolate di sale.

TAGLIATE il pane a fettine e tostateglielo in padella.

SCOLATE il polpo e tagliatelo a pezzetti.

CONDITE le fette di pane con il pesto e con un pezzetto di polpo. Decorate con foglioline di erbe aromatiche a piacere.

OLIO corposo e intensamente fruttato con amaro e piccante decisi.

- Olio triestino da olive Bianchera
- Olio umbro da olive Moraiolo
- Olio pugliese da olive Coratina

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Friuli-Isonzo Pinot bianco
- Bianco di Torgiano
- Riesi Insolia

LO STILE IN TAVOLA

Piatti bianchi con bordo asimmetrico Villeroy & Boch, canovacci Libeco.

SCUOLA DI CUCINA

PESTO DI ERBE

Oltre al pesto genovese al basilico, si possono preparare salse simili con tutti i tipi di erbe aromatiche in foglia, olio, frutta secca (per creare pastosità e aiutare a sminuzzare le erbe) e formaggi grattugiati per dare sapidità e cremosità. Usando il mortaio si schiacciano le erbe mantenendone il colore brillante ed estraendone gli aromi senza alterarli; il risultato è una salsa grezza e compatta. Il frullatore, più pratico e veloce, incorpora aria e può scaldare il pesto che perciò tende ad annerirsi e a mutare leggermente di sapore; il risultato è una salsa comunque valida, più cremosa e omogenea.

a Pestate nel mortaio l'aglio sbucciato con le mandorle (o altra frutta secca).

b Lavate, mondate e asciugate le erbe. Unite le nel mortaio e cominciate a pestarle. Aggiungete quindi l'olio, versandolo a filo e amalgamandolo con il pestello, e infine qualche goccia di limone.

c Il pesto si può preparare anche nel frullatore: frullate insieme tutti gli ingredienti fino a ottenere una salsa omogenea. Procedete a brevi impulsi intermittenti per impedire che le erbe si anneriscano e cambino sapore.

A



B



C





dalla
CALABRIA

2 Pitta rustica di granoturco

IMPEGNO Facile

TEMPO 45 minuti più 30' di lievitazione

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

700 g farina di mais

300 g farina 00

180 g olive snocciolate

20 g lievito di birra fresco

filetti di acciuga sott'olio

olio extravergine di oliva

semi di finocchio

peperoncini in polvere

sale

FATE intiepidire 440 g di acqua, poi stemperatevi il lievito sbriciolato.

MISCELATE le farine con un pizzico di sale e impastatele con l'acqua, quindi lavorate il composto sul piano di lavoro in modo da renderlo un po' elastico. Stendetelo infine in una placca da forno unta di olio, assottigliandolo con le mani in uno strato uniforme.

LASCIATELO lievitare coperto con un canovaccio umido per 30'.

CONDITE la pitta con le olive sminuzzate o schiacciate, qualche filetto di acciuga spezzettato, il peperoncino e i semi di finocchio. Irroratela di olio e infornatela a 220 °C per 20' circa.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

• Val Polcevera Bianchetta Genovese

• Esino Bianco

• Lamezia Bianco

CONDIMENTO SAPORITO

La ricetta tradizionale prevede l'utilizzo di acciughe **sotto sale**, sciacquate e sfilettate. Noi le abbiamo sostituite con filetti di acciuga **sott'olio**, più pratici ma ugualmente sapidi: vanno sgocciolati dall'olio di conserva e tamponati con carta da cucina prima dell'uso.

3 Ceviche di pesce bianco e misticanza

IMPEGNO Facile

TEMPO 20 minuti più 30' di marinatura

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g carpaccio di orata
o altro pesce bianco

125 g lamponi

40 g insalata misticanza

cipollotto - lime - coriandolo fresco - fiori
eduli - olio extravergine di oliva - sale

FRULLATE 60 g di lamponi con la scorza di mezzo lime e il succo di un lime intero, 30 g di olio e un pizzico di sale, ottenendo una vinaigrette.

TAGLIATE la parte bianca di un cipollotto a striscioline sottili e tritate un ciuffetto di coriandolo fresco.

DISPONETE il carpaccio di pesce su un piatto e conditelo con la vinaigrette al lampone; aggiungete anche il cipollotto e il coriandolo e lasciate marinare per 15-30'. Al momento di servire, completate il piatto con la misticanza, i petali dei fiori eduli e i lamponi rimasti.

LA SIGNORA OLGA dice che il ceviche è una preparazione tipica dell'America del Sud a base di pesce crudo, marinato nel limone o nel lime: si può preparare con pesci bianchi, ma anche con capesante o crostacei.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco
- Todi Bianco
- Gioia del Colle Bianco

ALL'ULTIMO

Se preferite il pesce crudo, conditelo con la vinaigrette solo poco prima di servirlo.





4 Battuta di vitello allo zenzero

IMPEGNO Facile

TEMPO 20 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g filetto di vitello – 180 g finocchio

80 g carote arancioni e viola

3 ravanelli – zenzero fresco – limone

olio extravergine di oliva – sale

SMINUZZATE finemente il filetto di vitello, con il coltello, fino a ottenere un battuto.

TAGLIATE a fettine le carote e il finocchio, tenendo da parte un po' di barbine verdi.

MONDATE i ravanelli e tagliateli in 8 spicchi.

SBUCCIATE un pezzettino di zenzero e tritatelo molto finemente; mettetelo in una ciotolina con 4 cucchiaini di olio, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e il verde del finocchio tritato: mescolate per ottenere una vinaigrette.

CONDITE la carne e le verdure con la vinaigrette e servite subito.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Friuli-Aquileia Malvasia Istriana
- Pagadebit di Romagna
- Galluccio Bianco



5 Zucchine tonnate

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

600 g zucchine

190 g tonno in scatola sott'olio sgocciolato

70 g maionese

2 filetti di acciuga sott'olio

capperi sotto sale – cetrioli sott'aceto

frutti di capperi sott'aceto (cucunci)

olio extravergine di oliva

MONDATE le zucchine e tagliatele a nastri sottili (2-3 mm) con la mandolina. Grigliatele su una griglia rovente leggermente unta di olio per 1-2' per lato.

FRULLATE il tonno con un cucchiaino di capperi sciaquati dal sale e le acciughe. Mescolatelo poi alla maionese, per ottenere la salsa tonnata.

SERVITE le zucchine con la salsa, guarnendo il piatto da portata con cetrioli sott'aceto tagliati a pezzetti e frutti di capperi.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Valcalepio Bianco
- Colli Bolognesi Pignoletto
- Montefalco Bianco

IL CONSIGLIO

Arrotolate la frittata farcita **sul lato più lungo**: in questo modo eviterete che il rotolo diventi troppo voluminoso. Dopo il passaggio in forno, che ammorbidisce il formaggio, resterà chiuso e in forma, anche quando lo taglierete a fette.

LA COVER

Potete preparare il rotolo il giorno prima, per un picnic. Liberatelo dalla carta e affettatelo al momento

6 Rotolo di frittata con feta e fiori di zucca

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

400 g erbe

200 g crescione

150 g feta

100 g fiori di zucca

9 uova

aglio grana grattugiato

aceto balsamico

olio extravergine di oliva sale pepe

MONDATE le erbe, lavatele e scottatele in acqua bollente salata per 2'. Scolatele, strizzatele e saltatele in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio sbucciato per 2-3'. Lasciatele raffreddare, strizzatele nuovamente, eliminando l'acqua residua e l'eccesso di olio, e sminuzzatele finemente sul tagliere con un coltello.

SBATTETE le uova, conditele con sale e pepe e aggiungetevi le erbe e 2 cucchiaini di grana grattugiato.

UNGETE di olio una placca e foderatela con carta da forno; ungete anch'essa di olio e versatevi il composto di uova. Livellatelo battendo leggermente la placca sul piano.

INFORNATE la frittata a 200 °C per 8'.

Sfornatela e fatela raffreddare.

FARCITELA poi con la feta sbriciolata e i fiori di zucca, aperti. Arrotolate la frittata e rimettetela in forno per altri 6-8'.

TAGLIATE il rotolo a fette e servitelo con il crescione, condito con sale, olio e aceto balsamico.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

• Garda Cortese

• Colli Pesaresi Biancame

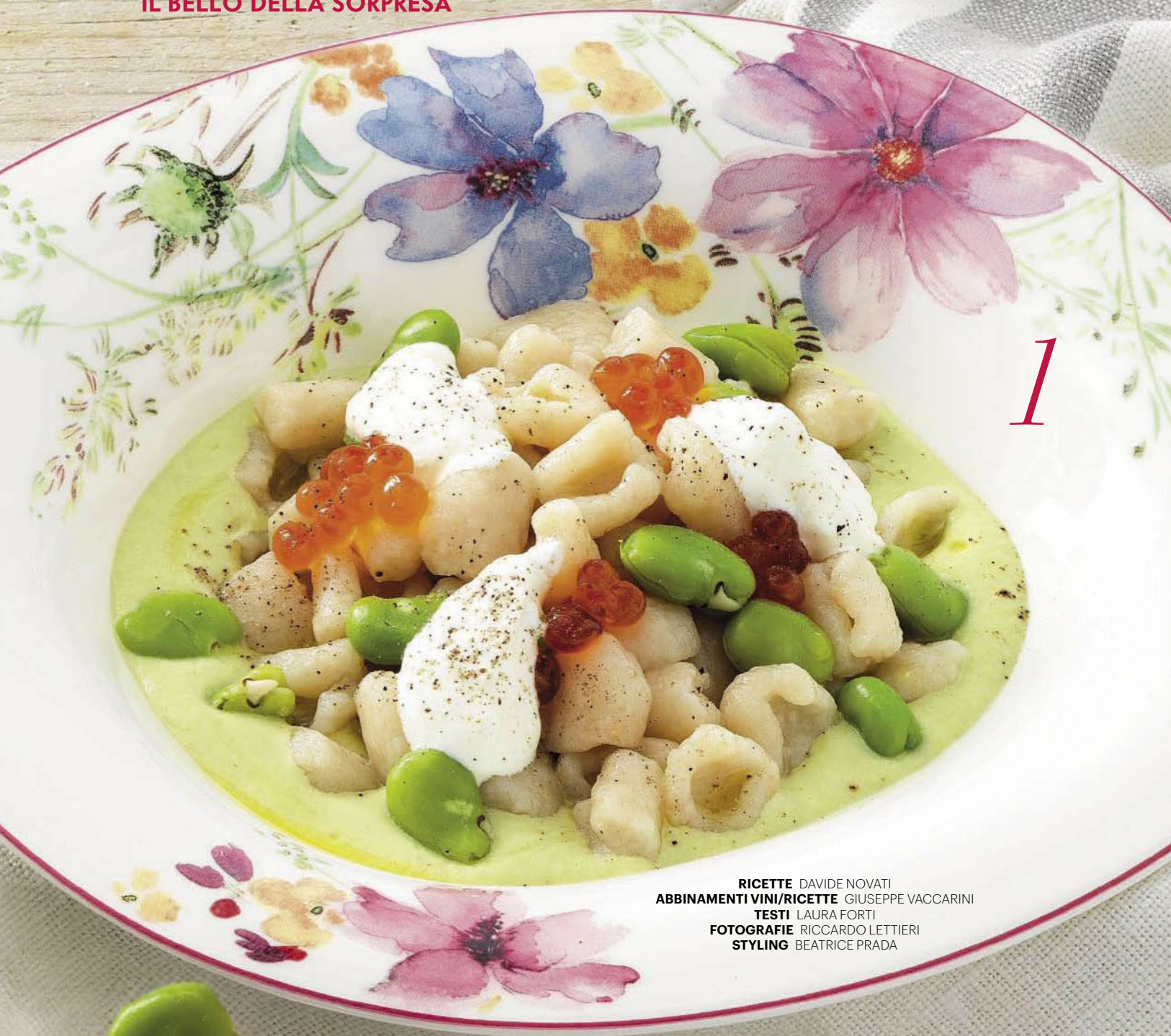
• Colline Joniche Tarantine Verdeca

♦ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **5 marzo**

6

Primi

Pisarei, malfatti, ravioli; orzo,
pasta e riso: un assortimento di piatti
con nomi familiari a tutti ma che, uniti
a ingredienti inaspettati, acquistano
IL BELLO DELLA SORPRESA



RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



1 Pisarei con fave e uova di trota

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g fave sgranate

200 g farina

70 g pangrattato

50 g scalogno

uova di trota – panna acida

olio extravergine di oliva – sale

MESCOLATE la farina con il pangrattato, un pizzico di sale e circa 350 g di acqua bollente. Amalgamate tutto, ottenendo un panetto; lavoratelo poi sul piano di lavoro, quindi lasciatelo riposare per 30'.

SCOTTATE le fave in acqua bollente e sbucciatele.

FATE appassire in una casseruola lo scalogno tritato fine con un filo di olio, per 3-4'; aggiungetevi 120 g di fave sbucciate e tenete da parte le restanti. Fatele insaporire per 5-6', poi bagnatele con un mestolo abbondante di acqua salata e cuocetele per altri 5-6'. Frullatele, infine, con un mixer a immersione, ottenendo una salsa.

LAVORATE l'impasto facendone dei cordoncini dello spessore di una matita: tagliateli in piccoli gnocchetti e premeteli poi con il dito, arrotolandoli su loro stessi: otterrete i pisarei.

LESSATELI in acqua bollente salata per 3-4', scolateli e serviteli con la salsa di fave; aggiungete le fave tenute da parte e completate ogni piatto con una cucchiainata di uova di trota e una di panna acida a fiocchetti.

LA SIGNORA OLGA dice che, se non trovate le uova di trota, potete sostituirle con le uova di salmone, più comuni e disponibili nei negozi di alimentari.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

• Colli Berici Garganega

• Vernaccia di San Gimignano

• Vesuvio Bianco

LO STILE IN TAVOLA

Piatti decorati e piatti bianchi con bordo asimmetrico Villeroy & Boch, ciotolina con il manico Maxwell & Williams, canovacci Libeco; ciotole di vetro Bormioli Rocco.

SCUOLA DI CUCINA

I PISAREI, ORGOGLIO PIACENTINO

Questi gnocchetti emiliani, protagonisti del tipico piatto *pisarei e fasò*, cioè fagioli, borlotti secondo la tradizione, si preparano così:

a Mescolate la farina con il pangrattato: le quantità di quest'ultimo possono variare da 30-50 g fino a 200 g per 400 g di farina. Tradizionalmente si fa la fontana con la farina, si versa il pangrattato al centro, si bagna con l'acqua bollente e si impasta a poco a poco. Questa operazione si può fare anche in una ciotola, mescolando farina, pane e sale e bagnandoli poi poco alla volta.

b Lavorate l'impasto finché non diventa consistente ed elastico, poi lasciatelo riposare per 30'.

c d Ricavate dei cordoncini spessi quanto una matita; tagliateli a gnocchetti, quindi schiacciateli con un dito, "arricciandoli" sul piano di lavoro, per ottenere i pisarei.



A



B



C



D

2 Bigoli all'uovo con "brüscitt" di vitello

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

450 g polpa di vitello magra
300 g bigoli all'uovo
120 g carote
120 g sedano
120 g cipolla
20 g bacche di goji

2 spicchi di aglio
menta fresca – passata di pomodoro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE a bollore 300 g di acqua con una decina di foglie di menta e le bacche di goji. Spegnete e filtrate l'acqua, conservando foglie e bacche.

TRITATE grossolanamente carote, sedano e cipolla.

TAGLIATE a cubetti la carne e fatela rosolare a fuoco alto con un filo di olio per 5'. Aggiungete a distanza di 2' prima le carote, poi il sedano, infine la cipolla e gli spicchi di aglio interi, che poi toglierete. Sfumate con un bicchiere di vino e dopo 1' bagnate con un bicchiere di passata e uno di acqua profumata alla menta. Aggiustate di sale e fate cuocere i Brüscitt per 45', con il fuoco al minimo.

LESSATE i bigoli in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con i Brüscitt, completando con le bacche di goji e le foglie di menta tenute da parte.

LA SIGNORA OLGA dice che le bacche di goji sono i frutti di due tipi di piante di origine cinese (*Lycium barbarum* L. e *Lycium chinense* Mill.). Diverse solo per sfumature di colore, le bacche di queste piante si consumano da sempre in Asia; oggi sono conosciute anche in Occidente per le loro proprietà benefiche: contengono vitamine e antiossidanti e sono utili contro affaticamento e debolezza, ipertensione e colesterolo alto. Hanno un sapore gradevolmente bilanciato tra l'acidulo e il dolce.

VINO rosso secco e leggero di corpo.

- Trentino Marzemino
- Colli di Luni Rosso
- Capri Rosso

SPUNTI REGIONALI

Questo piatto si ispira ai Brüscitt, ricetta tipica di Busto Arsizio, nata per cucinare tagli di carne molto duri. Da qui la necessità di ridurli in piccoli pezzi e di cuocerli a lungo in umido, con lardo, burro e aromi. Si servono per tradizione con la polenta.



3

3 Ravioli di patate e pecorino

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 2 ore e 10'

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g patate – 120 g farina 00
80 g pecorino di media stagionatura
80 g semola rimacinata di grano duro
40 g zucchero – 40 g pinoli – basilico
burro salato – noce moscata – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE le patate per circa 40', pelatele e schiacciatele. Mescolatele con 40 g di pecorino, sale, pepe e noce moscata,

ottenendo un composto consistente che sarà il ripieno dei ravioli.

IMPASTATE la farina e la semola con circa 100 g di acqua, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, finché non avrete un panetto liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare coperto per 30'.

LAVATE 30 foglie di basilico e frullatele con 50 g di olio e un pizzico di sale, fino a ottenere una salsa verde.

TOSTATE i pinoli in padella per 3-4'. In una casseruola, sciogliete lo zucchero con 40 g di acqua: quando comincia a bollire, unitevi i pinoli e mescolate finché lo zucchero non si cristallizza: spegnete e fate raffreddare.

TIRATE poi la pasta in sfoglie sottili e tagliatela in quadrati di 5-6 cm di lato. Disponete al centro di ognuno una noce

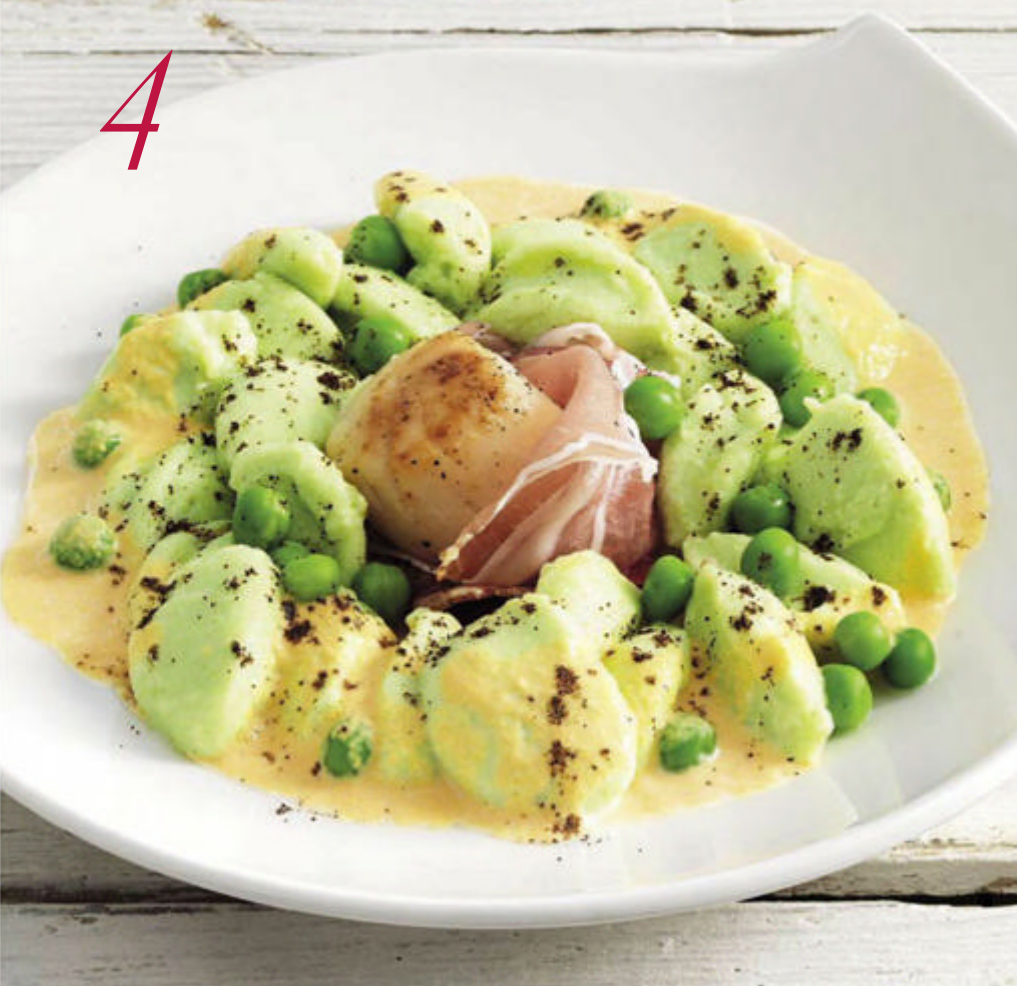
di ripieno e chiudeteli a fagottino, premendo tra le dita gli angoli opposti; chiudeteli anche lungo le diagonali, schiacciando leggermente il ripieno con la pasta, in modo da eliminare l'aria. Dovrete ottenere 32 ravioli.

CUOCETELI in acqua bollente salata per 2-3'. Sciogliete in una padella 4 cucchiaini di burro salato; scolatevi i ravioli con un po' della loro acqua che, emulsionandosi con il burro, creerà una crema. Spruzzateli con poco aceto e serviteli completando il condimento con la salsa verde, i pinoli cristallizzati e il resto del pecorino.

VINO bianco secco, sapido e floreale.

- Collio Pinot grigio
- Terre Tollesi Passerina
- Contessa Entellina Catarratto

4



4 Malfatti di ricotta e piselli con speck e capesante

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g ricotta
250 g piselli sgranati
200 g latte
100 g Speck Alto Adige Igp
40 g farina – 4 capesante

1 albume – caffè in polvere
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE in acqua bollente salata i piselli, per 7'. Scolateli e fateli raffreddare. Mettetene da parte 50 g e frullate gli altri con un albume e, infine, passateli al setaccio, per ottenere un passato molto fine.

FRULLATELO nuovamente insieme alla ricotta, la farina e un pizzico di sale.

TUFFATE il composto, a piccole noci, in acqua bollente salata: potete aiutarvi riempiendo un cucchiaino e prelevando il composto in punta con un cucchiaino; in questo modo otterrete malfatti regolari, di forma un po' allungata. Scolateli quando tornano a galla, dopo circa 2'.

SEPARATE i coralli delle capesante dalla parte bianca (noci). Metteteli in una casseruola con il latte, portate a bollore, cuocete per 6-7', poi spegnete. Frullate tutto e passate al setaccio, ottenendo una salsina.

CUOCETE le quattro noci di capesante in padella con un filo di olio per 1' per lato, poi avvolgetele in una o due fettine di speck.

SERVITE i malfatti sulla crema di coralli con le capesante allo speck e i piselli tenuti da parte. Completate con polvere di caffè.

VINO bianco secco, sapido e floreale.

- Colli Orientali del Friuli Friulano
- Verdicchio dei Castelli di Jesi
- Vermentino di Sardegna

5



5 Orzo alla crescita e quinoa croccante

IMPEGNO Facile

TEMPO 50 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g orzo
125 g crescita
40 g quinoa

coriandolo fresco – aceto
paprica piccante
olio extravergine di oliva – sale

METTETE a bagno la quinoa in acqua tiepida per 30', quindi lessatela per 15' in acqua salata.

TOSTATE l'orzo in una casseruola senza grassi. Portate a bollore una casseruola di acqua salata e versatela poca per volta nell'orzo, cuocendolo in circa 35', a mo' di risotto.

SCOLATE la quinoa e fatela dorare saltandola in padella con poco olio e sale, per 6-7', finché non diventa croccante.

MESCOLATE la crescenza con l'orzo, completandolo con uno spruzzo di aceto e sale, se serve.

SERVITE l'orzo con la quinoa e un pizzico di paprica piccante. Completatelo con foglie di coriandolo lucidate con un po' di olio.

LA SIGNORA OLGA dice che la quinoa è una pianta originaria dell'America del Sud, coltivata soprattutto per i semi, che si mangiano cotti o tostati. Si trova nei negozi di alimenti naturali e in molti supermercati. In questo piatto, cotta e poi saltata in padella, dà croccantezza all'insieme, contrastando con la morbidezza dell'orzo mantecato.

VINO bianco frizzante, secco e fresco.

- Oltrepò Pavese Pinot nero frizzante
- Prosecco Frizzante
- Castelli Romani Bianco frizzante

6 Minestra di riso e asparagi

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

Vegetariana senza glutine

dall'EMILIA
ROMAGNA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g brodo vegetale
- 450 g asparagi
- 200 g riso Carnaroli
- 1/2 cipolla

burro – concentrato di pomodoro
grana – sale

LESSATE il riso in acqua bollente salata per 15' e scolatelo.

MONDATE gli asparagi e tagliateli a pezzetti.

FATE appassire in una casseruola la cipolla tritata in un cucchiaino di burro, poi unite gli asparagi e cuoceteli a fuoco dolce per 5'. Aggiungete quindi un cucchiaino di concentrato di pomodoro e, dopo 1', il brodo e cuocete per 5'.



AGGIUNGETE il riso lessato e servite la minestra, completando con grana a scaglette.

LA SIGNORA OLGA dice che questo piatto, secondo la tradizione dell'Emilia Romagna, si prepara in un modo leggermente diverso che prevede la cottura del riso nel brodo, insieme agli asparagi. Noi abbiamo preferito separare le cotture per evitare di cuocere troppo le verdure: il risultato, tuttavia, garantisce la stessa armonia di gusti prevista dai ricettari regionali.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Piave Verduzzo
- Aprilia Trebbiano
- Alghero Sauvignon

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **2 marzo**

1

Pesci

Pepe di Sichuan, lemon grass, zenzero, daikon portano

NOTE ESOTICHE e inaspettate in queste ricette di mare.

Che sia una cena in famiglia o un pranzo con ospiti

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

COME TAGLIARE IL PESCE SPADA

La polpa del pesce spada è compatta, di colore chiaro e dal sapore non eccessivamente marino, per questo si adatta a molte preparazioni con tagli differenti. Quando lo acquistate controllate che la polpa sia soda, perfettamente aderente alle vertebre e dall'aspetto non opaco.

Per preparare i vari tagli potete dividere il trancio a metà **(a)** dove si innestava la colonna vertebrale. Infine spellatelo.

Cubotti (b) Dividete il trancio in fette spesse circa 2 cm e poi ricavate da ogni fetta dei cubotti di 2 cm di lato.

Cuoceteli brevemente in una padella velata di olio bollente in modo che siano rosolati fuori ma che mantengano il cuore rosa. Saranno ideali per completare un'insalata.

Carpaccio e tartare (c) Per prima cosa spellate il trancio inserendo la lama di un coltello lungo e stretto tra la pelle e la polpa. Poi con un coltello tipo trinciante tagliate delle fettine spesse non più di 2 mm. Servitele condite con olio, limone e un trito fine di erbe aromatiche. Tagliando le fettine di carpaccio in dadini di piccole dimensioni otterrete una tartare.

Braciola (d) Non eliminate la pelle e tagliate il trancio in fette spesse 3-4 cm.



A



B



C



D

1 Pesce spada con pomodorini, cipollotti e olive

IMPEGNO Facile

TEMPO 45 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g trancio di pesce spada spesso 4-5 cm
- 350 g cipollotti
- 250 g pomodorini
- 20 g olive taggiasche sott'olio snocciolate

pepe di Sichuan - aglio
maggiorana - timo
olio extravergine di oliva - sale

INCIDETE i pomodorini con un taglio a croce sul fondo, sbollentateli per meno di 1', scolateli, pelateli e divideteli in tocchetti. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con 100 g di olio, un pizzico di sale, un rametto di timo, uno spicchio di aglio con la buccia e un cucchiaino di pepe di Sichuan in grani. Lasciateli marinare per 15'.

MONDATE i cipollotti eliminando parzialmente la parte verde.

DIVIDETEVI in spicchi, stufateli in una padella con il coperchio con poco olio, uno spicchio di aglio con la buccia e un rametto di maggiorana per 4-5'; poi unite le olive divise a metà, bagnate con un mestolino di acqua, proseguite per altri 5', poi spegnete.

CUOCETE il trancio di pesce spada in padella con poco olio e un rametto di timo sulla fiamma al minimo per 6' per lato.

AFFETTATE il trancio di pesce spada e servitelo con i cipollotti e i pomodorini marinati. Completate a piacere con poco sale e qualche foglia di maggiorana e servite.

VINO bianco secco, sapido e floreale.

- Lugana Superiore
- Val di Cornia Ansonica
- Galatina Chardonnay

LO STILE INTAVOLA

Piatti della millefoglie e del branzino
Villeroy & Boch; coltello Zwilling.

2 Cozze gratinate

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg cozze
100 g pangrattato
succo di limone
vino bianco secco
aceto di vino bianco
prezzemolo - aglio
olio extravergine di oliva - sale

RACCOGLIETE le cozze in una casseruola con un filo di olio, uno spicchio di aglio, una spruzzata di vino bianco e qualche rametto di prezzemolo, portate sulla fiamma viva, coprite con il coperchio e dopo 4-5' spegnete. Eliminate le valve senza mollusco e accomodate tutte le altre su una placca foderata di carta da forno.

SCALDATE 5 cucchiaini di olio con uno spicchio di aglio, senza che raggiunga il bollore. Spegnete e lasciate in infusione fino a quando l'olio non si sarà raffreddato.

RACCOGLIETE il pangrattato in una ciotola con l'olio aromatizzato, un cucchiaino di succo di limone, mezzo cucchiaino di aceto

di vino bianco, un pizzico di sale, un ciuffo di prezzemolo tritato.

DISTRIBUITE il pangrattato sulle cozze e infornatele sotto il grill per 2-3'. Sfornate e servite subito.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Valdadige Chardonnay
- Valdichiana Grechetto
- Costa d'Amalfi Bianco

BIRRA chiara, leggermente amara con intensi aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.

- Pils

dalla
CAMPANIA

MARE VERACE

Allevate fin dall'antichità lungo le coste della Campania, le cozze sono i frutti di mare più tipici della cucina **napoletana**, importante complemento di zuppe e sughi o protagoniste di piatti semplici come questo gratin o come la famosa e ancora più essenziale **'mpepata**.

2



3 Millefoglie di pane con sepioline e patate allo zenzero

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g seppie pulite solo i sacchi

500 g 4 patate

400 g asparagi

70 g zenzero fresco sbucciato

24 fettine di pane casareccio

basilico – aglio

olio extravergine di oliva

sale – pepe

LESSATE le patate con la buccia per 30-40', a seconda della dimensione.

DISTRIBUITE le fettine di pane su una placca foderata di carta da forno, copritele

con un altro foglio di carta da forno e accomodate sopra una seconda placca: in questo modo le fettine non si arricceranno durante la cottura. Infornate a 120 °C per 10-15'.

MONDATE gli asparagi, tagliateli in nastri molto sottili e conditeli con olio, sale e una macinata di pepe.

SBOLLENTATE i sacchi delle seppie in acqua bollente non salata per 1', scolateli, raffreddateli in acqua fredda per meno di 1', sgocciolateli e asciugateli rapidamente con carta da cucina.

APRITE i sacchi per il lungo, così da ottenere una specie di triangolo e poi praticatevi delle leggere incisioni incrociate a mo' di griglietta. Saltateli in padella in un velo di olio con uno spicchio di aglio e un rametto di basilico per 2-3'.

TAGLIATE lo zenzero e frullatelo con mezzo bicchiere di acqua.

PELATE le patate, passatele allo schiacciapate, salatele, pepatele; amalgamatele con 4 cucchiaini di olio e 1-3 cucchiaini dello zenzero frullato, dosando la quantità secondo il vostro gusto.

Se volete ottenere una crema molto fine, passatela al setaccio.

DISTRIBUITE la crema di patate calda su una fetta di pane passata in forno, unite qualche nastro di asparago, poi mettete un'altra fetta di pane, ancora crema di patate e asparagi e chiudete con un'altra fetta. Realizzate così le altre 7 millefoglie.

SERVITENE subito due a testa con le sepioline calde, decorando a piacere con qualche fogliolina di basilico.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

• Alto Adige Sylvaner

• Grance Senesi Bianco

• Circeo Trebbiano



4 Alici grinate alle nocciole e fave

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g champignon mondati
150 g formaggio tipo gruyère
130 g fave sgusciate
100 g nocciole
24 filetti di alici
4 tuorli

aceto bianco
prezzemolo
senape
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale
pepe

SBOLLENTATE le fave per meno di 1', scolatele, immergetele in acqua fredda, sgocciolatele e pelatele. Conditole con olio extravergine di oliva, sale e pepe.

GRATTUGIATE grossolanamente il gruyère.

MONTATE i tuorli, usando le fruste elettriche, con un cucchiaino di aceto, un pizzico di sale e un cucchiaino di senape, poi unite a filo, sempre montando, 500 g di olio di arachide. Quando avrete ottenuto una maionese soffice, smettete di usare le fruste elettriche e incorporate il gruyère, mescolando con la frusta a mano.

COMPLETE aggiungendo a filo anche 60 g di acqua bollente: renderà la maionese fluida, sciogliendo leggermente il formaggio.

FRULLATE nel robot da cucina, non troppo finemente, le nocciole con un ciuffo di prezzemolo tritato, un filo di olio extravergine, un pizzico di sale.

DISTENDETE le alici su una placca foderata di carta da forno, appoggiandole sul lato della pelle. Distribuite sulla polpa il trito di nocciole e prezzemolo e infornate sotto il grill per 2-3' al massimo.

AFFETTATE molto sottilmente gli champignon e conditeli con olio extravergine di oliva, sale, pepe.

SERVITE 6 alici a testa completando con la maionese al gruyère, le fave e gli champignon conditi e, a piacere, con qualche lamella di gruyère e petali di fiori eduli.

VINO bianco giovane, secco, armonico e fragrante.

- Lison Riesling
- Val d'Arbia
- Gravina secco



5 Branzino in crema di finocchio

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 15'

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg 1 branzino

250 g 1 mozzarella di bufala

2 finocchi - 2 lime - finocchietto - aneto
aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

MONDATE i finocchi e tagliatene uno a dadini e uno a fettine molto sottili, se possibile usando l'affettatrice o la mandolina. Immergete le fettine in acqua e ghiaccio per 10' in modo da renderle croccanti, poi sgocciolatele e asciugatele. Conditele con scorza grattugiata di lime, olio, sale e pepe.

TAGLIATE in tocchetti la mozzarella e lasciatela sgocciolare.

SFILETTATE il branzino, conservate la lisca centrale, ma eliminate la testa.

RACCOGLIETE la lisca in una casseruola con un filo di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, un ciuffo di finocchietto, i dadini di finocchio e rosolate sulla fiamma vivace per 5', poi bagnate con mezzo litro di acqua calda e cuocete sulla fiamma ridotta per altri 30'. Eliminate la lisca, frullate il resto finemente con 2 cucchiaini di olio e 2 cucchiaini di acqua, poi passate al setaccio. Aggiustate di sale, se serve, e pepate.

DIVIDETE i filetti in trancetti e incidete il lato della pelle con qualche taglio a griglietta. Cuoceteli a vapore per 5-6'.

DISTRIBUITE la zuppetta di finocchio calda nei piatti, unite i finocchi conditi, i dadini di mozzarella e completate con i tranci di branzino. Decorate con ciuffi di aneto e condite con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo di olio.

VINO spumante secco, fragrante e aromatico.

- Oltrepò Pavese Metodo Classico
- Torgiano Spumante
- Aversa Spumante

6 Rombo al forno con ciliegie e daikon

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 10'

Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,6 kg 1 rombo

600 g daikon pulito



125 g ciliegie

4 gambi di lemon grass
timo - aglio - sale grosso
olio extravergine di oliva

SNOCCIOLATE le ciliegie.

TAGLIATE a rochetti i gambi di lemon grass.

DIVIDETE il daikon a tocchetti.

EVISCERATE il rombo, rifilate i bordi delle pinne dorsali e ventrali ed eliminate la parte terminale della coda o pinna caudale. Potete chiedere al pescivendolo di farlo per voi.

ACCOMODATELO su una placca foderata di carta da forno con la pelle scura verso l'alto, ungetelo di olio, profumatelo con qualche rametto di timo e un paio di spicchi di aglio con la buccia.

UNITE le ciliegie, il lemon grass e i tocchetti di daikon. Spolverizzate con sale grosso, ungete ancora con poco olio e infornate a 180 °C nel forno ventilato per 30-35'.

SFORNATE e servite.

VINO spumante rosato, fragrante e aromatico.

- Oltrepò Pavese Spumante Cruasé
- Franciacorta Rosé
- Alto Adige Spumante rosé

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **6 marzo**

1

Verdure

Glassate, speziate e in agrodolce. Nuove interpretazioni per contorni e **SPUNTINI** stuzzicanti.

In accordo con il gusto della stagione

RICETTE DAVIDE BROVELLI ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

1 Asparagi bianchi con fave e aromi

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g fave sgranate

8 ravanelli

1 mazzo di asparagi bianchi
(circa 12 asparagi)

maggiorana – timo – basilico – aceto balsamico – olio extravergine di oliva
salsa di soia – sale – pepe

SBOLLENTATE le fave in acqua salata per 20-30 secondi, quindi scolatele e tuffatele in una ciotola con acqua ghiacciata per mantenerne il colore brillante.

MONDATE i ravanelli ed eliminate le foglie (tenetene da parte qualcuna) e le radici; affettateli finemente.

MONDATE e affettate sottilmente gli asparagi utilizzando un pelapatate o una mandolina.

PELATE le fave.

PREPARATE una vinaigrette mescolando in una ciotolina 4 cucchiaini di olio con un cucchiaino di salsa di soia e una punta di aceto balsamico.

DISTRIBUITE nei piatti i nastri di asparago, i ravanelli affettati e le fave. Completate con le foglie di ravanello tenute da parte, lavate e sminuzzate, ed erbe aromatiche a piacere (noi abbiamo scelto timo, maggiorana e basilico). Irrorate ciascun piatto di vinaigrette e aggiustate di sale e pepe.

LA SIGNORA OLGA dice che, se preferite utilizzare le fave fresche in baccello, ne dovrete acquistare circa 600 g per ottenere un peso netto pari a 200 g circa.

Per rafforzare il sapore del piatto, potete grattugiare un asparago e distribuire il purè ottenuto su tutti gli ortaggi.

OLIO mediamente fruttato e aromatico con note di pomodoro, non troppo amaro.

• Olio siciliano da olive Tonda Iblea o Nocellara del Belice

VINO bianco secco, leggermente aromatico.

• Colline Novaresi Bianco
• Monti Lessini Durello
• Colli del Trasimeno Bianco

LO STILE INTAVOLA

Piccola salsiera Maxwell & Williams, casseruola Ballarini, piatto a fiori Villeroy & Boch; mandolina e grattugia Microplane.

SCUOLA DI CUCINA

PREPARARE GLI ASPARAGI

Immane nelle ricette dei mesi primaverili, ottimi sia cotti sia crudi, gli asparagi si puliscono e si preparano così:

a Spuntate la base dei gambi, eliminandone 2 cm o più; pelateli poi con il pelapatate, interamente negli asparagi bianchi, sono la metà inferiore in quelli verdi.

b Affettate gli asparagi con la mandolina o con il pelapatate: otterrete dei nastri sottili, da consumare crudi con un filo di olio di oliva, sale e pepe o con una vinaigrette all'aceto balsamico.

c Negli asparagi verdi, separate le punte dai gambi. Grattugiate questi ultimi ottenendo un purè: usatelo per insaporire sughi, risotti o insalate, da completare con le punte tenute da parte.

d Tagliate le punte degli asparagi verdi per il lungo in 3 listerelle. Affettate i gambi a rondelle diagonali; sbollentatele in acqua bollente salata per 30 secondi, quindi unitevi le punte e proseguite per altri 30 secondi. Scolate e tuffate tutto in acqua molto fredda per conservare una consistenza croccante. Gustate gli asparagi al naturale oppure arrostiteli velocemente in padella in un velo di olio.



A



B



C



D

2 Cipolline glassate all'uvetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g 18-20 cipolline mondate
30 g uvetta
30 g burro
zucchero farina aceto bianco sale

SCOTTATE le cipolline in acqua bollente salata per 3'.

PORTATE a bollore in una casseruola mezzo bicchiere di acqua con 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di aceto bianco, 1/2 cucchiaino di farina e il burro; unite infine l'uvetta.

SCOLATE le cipolline, trasferitele nella casseruola e glassatele per 10', mescolando di tanto in tanto.

SERVITE le cipolline glassate ben calde irrorandole con lo sciroppo.

LA SIGNORA OLGA dice che, per un piatto senza glutine, è sufficiente non aggiungere la farina nella glassa: otterrete un condimento più fluido, ma ugualmente piacevole.

VINO bianco amabile, leggermente aromatico.

- Colli di Scandiano e di Canossa Bianco amabile
- Marino amabile
- Nuragus di Cagliari amabile

IL PRODOTTO TIPICO

Tra le migliori varietà di cipolline vi è la borettana, che prende il nome da Boretto, paese dell'Emilia-Romagna dove la si coltivava già nel XV secolo. Piccola, schiacciata ai poli, molto aromatica, è ottima stufata e glassata o conservata sott'aceto e sott'olio. Dal 2005 si fregia del marchio di qualità De.C.O., cioè denominazione comunale di origine.

2





3

3 Verdure speziate e cocco

IMPEGNO Facile

TEMPO 45 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g piselli sgranati
 50 g fave sgranate e pelate
 50 g fagiolini
 50 g polpa di cocco
 6 asparagi verdi o bianchi
 2 patate novelle
 2 scalogni - 1 carota - 1 zuccina
 1/2 finocchio - alloro - peperoncino
 pepe nero in grani - chiodi di garofano

cardamomo - brodo vegetale
 vaniglia - limone - aglio
 olio extravergine di oliva
 sale

MONDATE fagiolini, asparagi, patate, scalogni, carota, zuccina, finocchio e tagliate tutto a tocchi, spicchi, fette.
PORTATE a bollire il brodo e lessatevi le patate per 5-6', quindi unite le altre verdure, i piselli e le fave e cuocete per altri 10'.
RACCOGLIETE in un filtro di acciaio per preparare il tè o avvolgete in una garza il peperoncino, qualche grano di pepe, un paio di chiodi di garofano, 2-3 semi di cardamomo e una foglia di alloro.
SCOLATE le verdure e rosolatele per 5'

in un'ampia padella con un filo di olio, una scorza di limone, 1/3 di baccello di vaniglia aperto a metà, uno spicchio di aglio con la buccia schiacciato e il filtro con le spezie (in questo modo rilasceranno il loro aroma senza disperdersi fra le verdure).

AFFETTATE il bordo di un pezzo di cocco utilizzando un pelapatate per ricavare dei riccioli.

ACCOMODATE le verdure su un vassoio da portata, aggiustate di sale e completate con il cocco.

VINO bianco secco, leggermente aromatico.

- Colli di Faenza Bianco
- Circeo Bianco
- Lizzano Bianco



dalla
LOMBARDIA

4

4 Fagiolini in salsa agrodolce

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g fagiolini

40 g zucchero

2 tuorli

aceto bianco

basilico

olio extravergine di oliva – sale

MONDATE i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata per 8', poi scolateli e raffreddateli in una ciotola di acqua fredda.

VERSATE in una piccola casseruola i tuorli, lo zucchero, 4 g di sale, 2 cucchiaini di aceto e 2 cucchiaini di acqua; ponete sul fuoco molto dolce ed emulsionate accuratamente il composto con una frusta per 5', ottenendo una salsa agrodolce. Fate molta attenzione che i tuorli non si rapprendano: per sicurezza, potete cuocerli ancora più delicatamente a bagnomaria, controllando che l'acqua sobbolla appena. Sgocciolate i fagiolini, accomodateli sul piatto e conditeli con alcune foglie di basilico tritate, un filo di olio e la salsa agrodolce ancora calda.

LA SIGNORA OLGA dice che, seguendo le dosi della ricetta, il sapore della salsa risulterà piuttosto dolce: diminuite a piacere la quantità di zucchero.

VINO bianco secco, leggermente aromatico.

• Coste della Sesia Bianco

• Riviera del Garda Bresciano Bianco

• Colli Amerini Bianco

5 Éclair con marmellata di pomodori verdi

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 30'

Vegetariana

INGREDIENTI PER 24-26 PEZZI

250 g pomodori verdi

250 g latte

150 g farina

100 g burro

5 g zucchero

4 uova

1 cucchiaino di pectina

basilico – sale

olio extravergine di oliva



5

PORTATE a bollire il latte con il burro, lo zucchero e 5 g di sale; a bollire raggiunto, togliete dal fuoco, unite la farina tutta in una volta, mescolando bene per incorporarla e riportate sul fuoco per 1'.

TRASFERITE l'impasto ottenuto in una ciotola e lasciatelo raffreddare; incorporatevi quindi un uovo alla volta, mescolando bene a mano o nell'impastatrice, badando di non aggiungere altre uova finché non saranno assorbite quelle precedenti.

VERSATE l'impasto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia di 2 cm e distribuitelo su una teglia foderata di carta da forno formando dei filoncini (éclair), lunghi 7-8 cm; infornate nel forno ventilato a 180 °C per 20'.

MONDATE e riducete a spicchi i pomodori, tenendone da parte un paio interi.

PONETE gli spicchi di pomodoro in una casseruola con mezzo bicchiere di acqua e la pectina e cuocete a fuoco basso per 15', finché non saranno teneri; se serve, aggiungete un paio di cucchiaini di acqua a metà cottura per mantenerli morbidi; alla fine aggiustate di sale e spegnete.

SFORNATE gli éclair e lasciateli raffreddare.

AFFETTATE i pomodori tenuti da parte e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e qualche foglia di basilico sminuzzata.

TAGLIATE gli éclair a metà orizzontalmente e farciteli con la marmellata e le fettine di pomodoro.

VINO aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.

- Alto Adige Bianco Vendemmia Tardiva
- Torgiano Vendemmia Tardiva
- Riesi Bianco Vendemmia Tardiva

6 Muffin di carote alla pancetta

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 36 PEZZI

- 350 g farina 00 più un po'
- 300 g carote
- 200 g latte
- 150 g farina di mais bramata
- 100 g pancetta a cubetti
- 60 g burro fuso
- 50 g piselli sgranati
- 40 g zucchero
- 15 g lievito in polvere per torte salate
- 3 uova – olive snocciolate
- olio extravergine di oliva
- sale

MONDATE le carote e tagliatele a cubetti di circa mezzo centimetro.

MISCELATE le 2 farine con il lievito in una capiente ciotola. A parte mescolate le uova con il latte, 5 g di sale, lo zucchero e il burro fuso.

SOFFRIGGETE la pancetta, le carote e i piselli in una padella velata di olio per 5-6', poi versatele nella ciotola con la farina, unitevi il composto di uova e 10 olive tagliuzzate. Mescolate velocemente l'impasto.

UNGETE e infarinate alcuni stampi multipli per muffin (i nostri hanno incavi di diametro 5 e 7 cm); distribuitevi l'impasto riempiendo gli incavi fino a 3/4 dell'altezza, lasciate riposare per una decina di minuti, quindi infornate nel forno ventilato a 170 °C per 18-19' i muffin piccoli e per 25' quelli grandi.

SFORMATE i muffin e serviteli tiepidi.

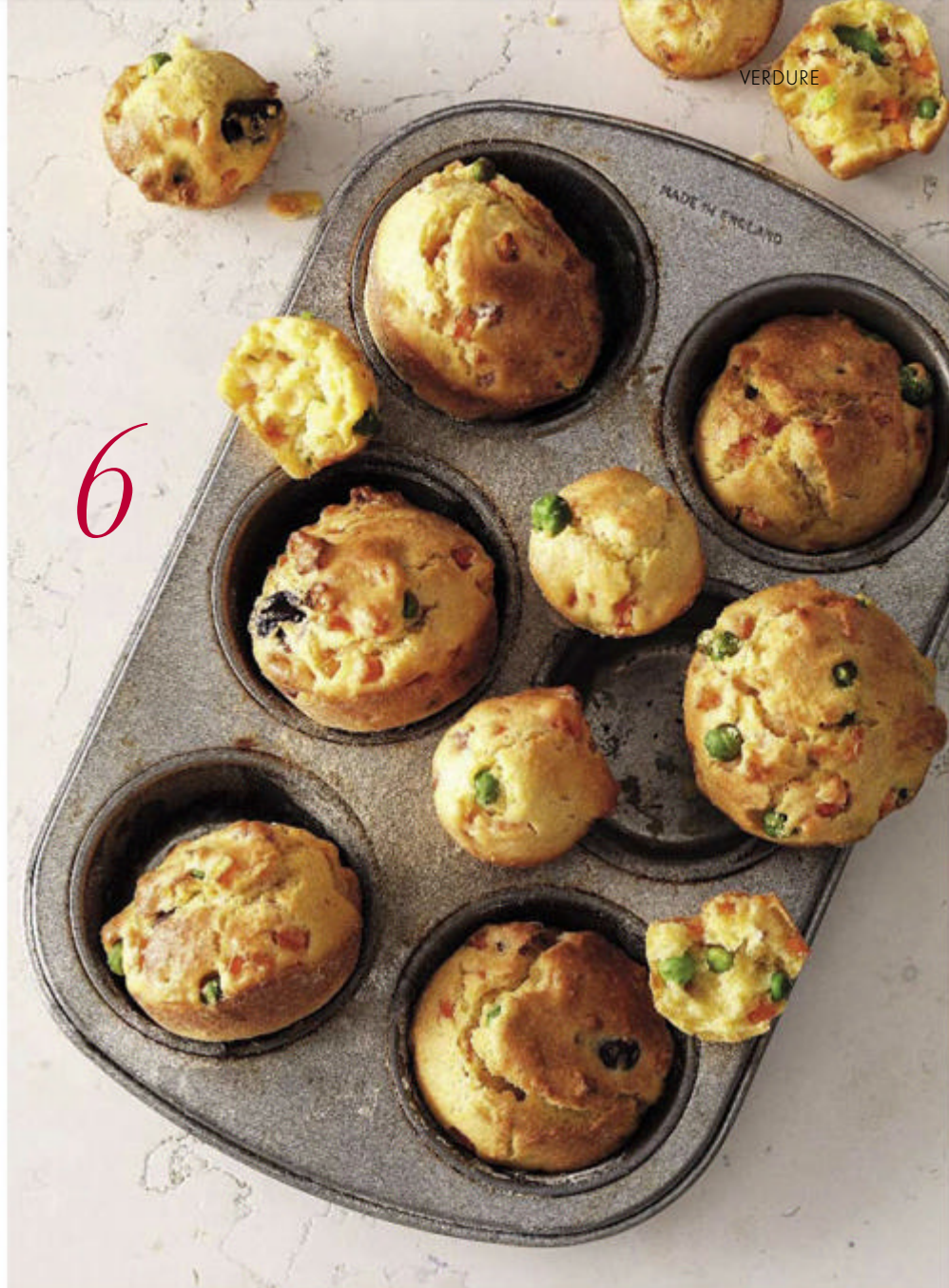
VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Trentino Nosiola
- Albana di Romagna
- Controguerra Bianco

BUONO ANCHE A FETTE

Anziché gli stampi multipli per muffin potete versare l'impasto in 2 stampi a cassetta (8x35 cm): in questo caso otterrete dei plum cake, da cuocere, sempre a 170 °C, per 45-50' e da servire tagliati a fette, completando a piacere con prosciutto crudo, salame o lardo.

♦ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 febbraio**



VERDURE

Carni e uova

Dalla creatività dei nostri cuochi quattro ricette
di carne da preparare anche **IN ANTICIPO**.
E due raffinati piatti con le uova

RICETTE GIOVANNI ROTA

ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI

TESTI ANGELA ODORE

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

STYLING BEATRICE PRADA

1

PANNOCCHIE DI MAIS

Non molto presenti sulle nostre tavole, le pannocchie di mais sono invece facili e veloci da cucinare. Privatele dei cartocci, le "guaine" che le avvolgono, e delle barbe. Poi potete lessarle in acqua non salata per 6-10' oppure cuocerle al vapore per 8-12'. In alternativa ungetele di olio e abbrustolitele sulla griglia per 6-10'. I tempi di cottura variano a seconda della dimensione della pannocchia.

1 Filetto di maiale in crosta di pistacchi

IMPEGNO Facile

TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 8 medaglioni di filetto di maiale

220 g scarola mondata

1 pannocchia di mais lessata

miele di acacia

salsa di soia

granella di pistacchio

olio extravergine di oliva

sale

LEGATE i medaglioni di filetto di maiale con lo spago da cucina in modo che tengano la forma in cottura.

MESCOLATE in una ciotola 3-4 cucchiaini di miele con 3-4 cucchiaini di salsa di soia.

IMMERGETE i medaglioni nel mix di miele e salsa di soia avendo cura che tutti i lati siano ben coperti dal liquido e lasciateveli immersi per almeno 10'.

AFFETTATE in mezzette rondelle la pannocchia di mais e rosolatele in un velo di olio per 1' per lato, poi unite le foglie di scarola e proseguite per 1-2', spegnete, salate alla fine e tenete tutto in caldo.

SCOLATE i medaglioni e conservate la marinata.

ROSOLATE i medaglioni in una padella rovente velata di olio per 3' sul primo lato e per poco meno di 3' sul secondo.

DISTRIBUITE almeno 5-6 cucchiaini di granella di pistacchio su un piatto piano.

TRASFERITE i medaglioni nella granella di pistacchio e fate in modo che vi rimanga attaccata.

RIPORTATE la padella sul fuoco, bagnate con la marinata tenuta da parte e fate ridurre sulla fiamma vivace per meno di 1'.

SERVITE i medaglioni con il mais, la scarola e la riduzione di miele e salsa di soia.

VINO rosso secco, fruttato, di moderato invecchiamento.

- Valpolicella Superiore
- Sant'Antimo Merlot
- Irpinia Rosso

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del filetto di maiale Villeroy & Boch, ciotolina del vitello Potomak Studio, salsiera del coniglio Maxwell & Williams; ciotole in vetro Bormioli Rocco. Casseruola di argilla Terra Sana® di Wald, non assorbe né odori né liquidi.

SCUOLA DI CUCINA

TRE MARINATURE PER IL MAIALE

Per arricchire di sapore i tagli del maiale, sia quelli magri sia quelli più grassi, e renderli succulenti è interessante trattarli prima della cottura con marinature più o meno brevi.

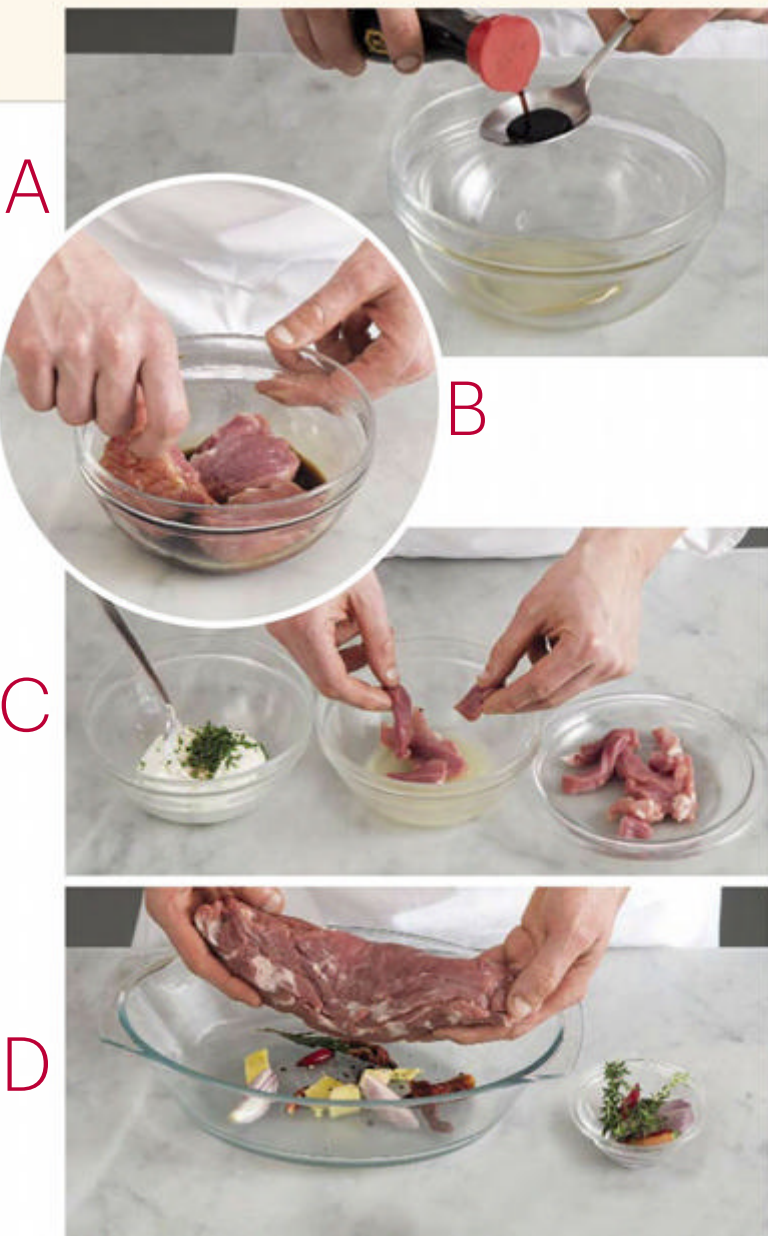
Dolce (a-b) Mescolate in parti uguali miele di acacia e salsa di soia in modo da ottenere un'emulsione.

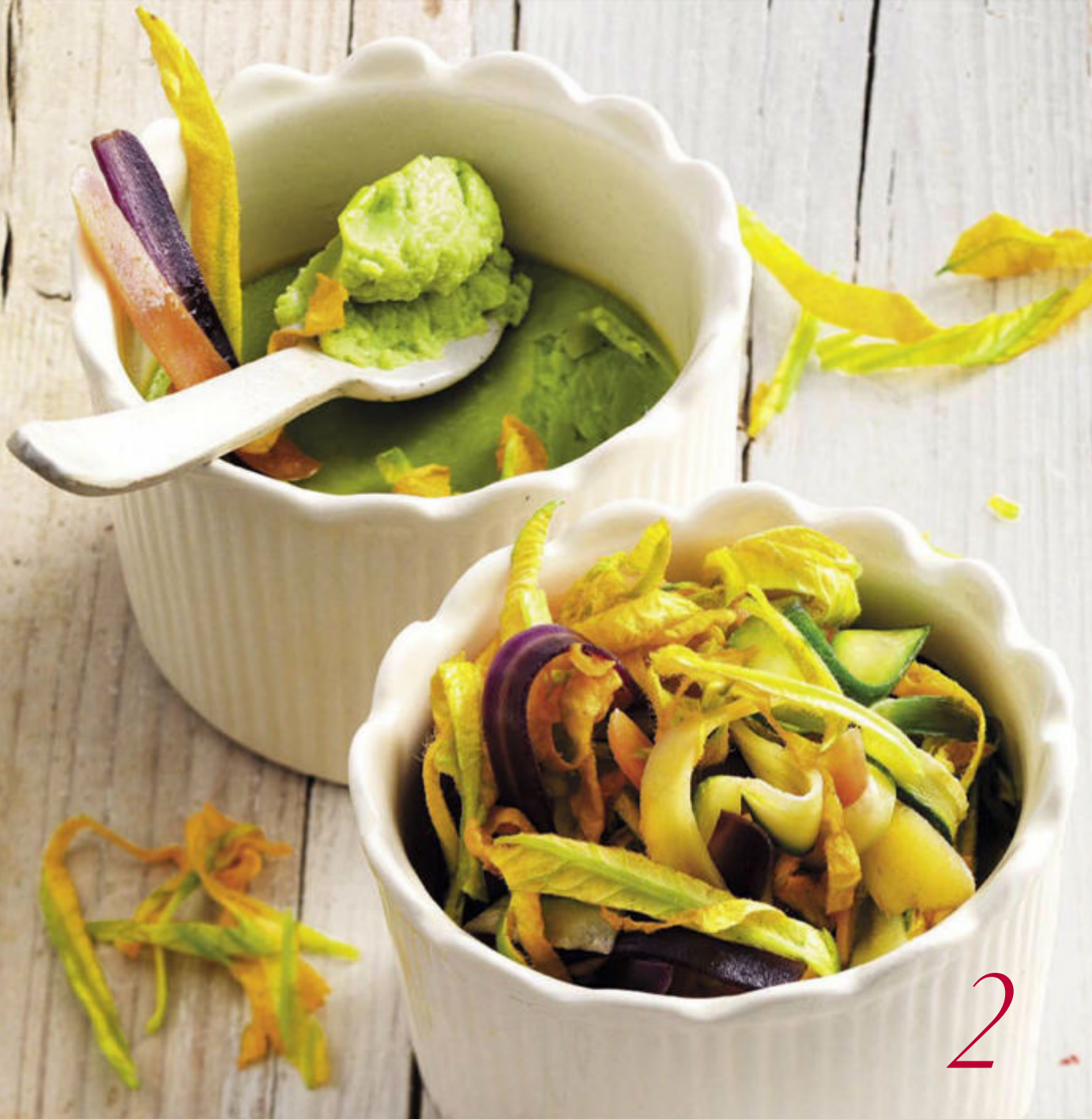
Immergetevi il taglio scelto, ricopritelo integralmente e fatelo marinare per 10-15', poi cuocetelo in casseruola.

Acida (c) Per tocchetti di polpa scegliete una base acida: immergeteli nel succo di limone per 20', sgocciolateli e trasferiteli in una ciotola con yogurt greco ed erba cipollina a tocchetti. Lasciateli marinare in frigo per 2 ore,

poi sgocciolateli dallo yogurt e infilateli su uno spiedino. Cuocete gli spiedini in casseruola per 10' sulla fiamma viva, poi riducete la fiamma, unite lo yogurt della marinata, qualche cubetto di pomodoro fresco e dopo 10' spegnete.

Speziata (d) Per un filetto intero di circa 700 g prediligete una marinatura dal sapore deciso e piccante: raccogliete in una pirofila aglio, zenzero fresco, peperoncino fresco, grani di pepe, pomodori secchi, rosmarino e scalogno, accomodate il filetto, sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate in frigo per 2 ore. Rosolate il maiale in casseruola su tutti i lati, poi completate la cottura in forno a 180 °C per 18-20'.





2 Cocotte di uova ai piselli con verdure e fiori di zucca

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora e 30'

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g piselli freschi sgranati
150 g carote arancioni, gialle e viola
100 g zucchine novelle
75 g latte
8 fiori di zucca
2 uova
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE i piselli in acqua bollente non salata per 4-5'.

SCOLATELI, raffreddateli in acqua e ghiaccio, sgocciolateli nuovamente, frullateli con il latte, le uova sbattute, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

RIEMPIRE una pirofila di media dimensione con due dita di acqua calda.

DISTRIBUIRE il composto in 4 cocotte (ø 8 cm, h 5 cm), accomodatele nella pirofila e infornatela. L'acqua non deve superare la metà dell'altezza delle cocotte. Cuocete nel forno a 140 °C per 1 ora.

MONDATE le carote e le zucchine e affettatele molto sottilmente, possibilmente usando la mandolina.

SALTATE tutte le verdure in una grande

padella per un paio di minuti in poco olio, salate e pepate alla fine: dovranno essere cotte ma rimanere croccanti.

MONDATE i fiori di zucca e tagliateli a fettine abbastanza sottili.

SFORNATE le cocotte, completate ciascuna con le verdure e i fiori di zucca e servite subito.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Corti Benedettine del Padovano Sauvignon
- Colli Albani Secco
- Arborea Trebbiano

3

3 Vitello speziato e salsa al Lambrusco

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora e 15'

Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,2 kg magatello di vitello
 500 g vino Lambrusco
 400 g taccole lessate
 400 g fagiolini lessati
 150 g sale grosso rosa (oppure normale)
 4 chiodi di garofano – 3 scalogni
 pepe nero – pepe bianco – pepe verde
 pepe rosa – alloro – zucchero
 cannella in stecca – semi di coriandolo
 olio extravergine di oliva

MESCOLATE un cucchiaino di pepe nero, uno di bianco, uno di verde, uno di rosa, uno di semi di coriandolo, i chiodi di garofano e poca cannella. Tenete da parte un cucchiaino di spezie e frullate il resto con il sale rosa (potete sostituirlo con del normale sale grosso).

USATE questo mix per massaggiare la polpa del magatello disposto in una pirofila, alla fine ungete con un filo di olio e infornate a 170 °C per 35' (la temperatura al cuore dovrà essere di 60 °C).

SFORNATE il magatello e lasciatelo riposare coperto con un foglio di alluminio per 20-25'.

AFFETTATE gli scalogni e raccoglieteli in una casseruola con le spezie tenute da parte, un cucchiaino di zucchero, 30 g di olio e una foglia di alloro.

PORTATE la casseruola sul fuoco e cuocete sulla fiamma al minimo per 5', poi unite il Lambrusco e proseguite per 25'.

SPEGNETE e frullate in crema unendo a filo 20 g di olio.

AFFETTATE sottilmente il magatello, se possibile usando l'affettatrice, servitelo con i fagiolini e le taccole e condite con la salsa al Lambrusco.

LA SIGNORA OLGA dice che questa ricetta sarà ottima anche il giorno dopo. Servite il magatello freddo a fette completato a piacere da una salsa tonnata.

VINO rosso secco, leggero di corpo.

- Lambrusco di Sorbara
- Colli Perugini Merlot
- Castel del Monte Pinot nero



4 Mini sandwich di uova e formaggio

IMPEGNO Medio

TEMPO 40 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

130 g pangrattato

4 uova

formaggio non troppo stagionato
(tipo Branzi oppure provola)

timo – maggiorana

olio extravergine di oliva – sale

SBATTETE le uova con un pizzico di sale, versatele in una placchetta (20x10 cm) in modo che lo spessore sia di poco più di 1 cm e cuocetele al vapore per 15'.

DIVIDETE l'uovo cotto al vapore in 8 quadrati di circa 5 cm di lato.

FRULLATE il pangrattato con un ciuffo generoso di foglie di maggiorana e di timo.

FORMATE dei mini sandwich con due quadrati di uovo e una fettina di formaggio.

IMPANATE i mini sandwich nel pangrattato aromatizzato e rosolateli in padella con poco olio fino a quando non saranno dorati da entrambi i lati.

SPOLVERIZZATELI di sale e servitene 2 a testa accompagnando a piacere con foglioline di insalata.

VINO bianco giovane, secco e fragrante.

- Curtefranca Bianco
- Montecarlo Bianco
- Falerno del Massico Bianco

5 Rotolo di coniglio con salsiccia e fave

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,5 kg 1 coniglio

1 kg fave fresche

900 g patate novelle

250 g salsiccia

250 g ricotta vaccina

70 g grana grattugiato

odori tritati (2 carote, 1 scalogno,
1 gambo di sedano)

amido di mais

timo – rosmarino

vino bianco secco

olio extravergine di oliva

sale

pepe



SGRANATE le fave e sbollentatele per 1', poi pelatele.

LAVATE le patate con la buccia e tagliatele a metà.

DISSOATE completamente il coniglio ottenendo un "rettangolo" di polpa di circa 20x40 cm. Conservate la carcassa e dividetela in pezzi non troppo piccoli.

DISTENDETE il coniglio dissosso su un foglio di carta da forno, compattate la polpa così da chiudere i buchi, ungetela leggermente di olio, copritela con un secondo foglio di carta da forno e battete delicatamente con il batticarne per livellare e ottenere uno spessore per quanto possibile omogeneo.

TOGLIETE il foglio superiore di carta da forno, salate, pepate e profumate con timo e rosmarino tritati.

ELIMINATE il budello della salsiccia e sgranatela in una ciotola.

AMALGAMATE la salsiccia con la ricotta, il grana, le fave pelate: otterrete un composto non troppo omogeneo. Aggiustate di sale e pepe, se necessario.

DISTRIBUITE questa farcia sul coniglio formando uno strato uniforme e lasciando un margine di 1-2 cm dai bordi. Ripiegate i lembi dei due lati corti verso l'interno e poi arrotolate sul lato lungo aiutandovi con la carta da forno. Legate a mo' di arrosto senza eliminare la carta da forno.

ACCOMODATE il rotolo in una grossa casseruola, che possa andare in forno, velata di olio; cuocetelo per 3-4' per lato, poi unite la carcassa a pezzi, gli odori tritati e qualche rametto di rosmarino, sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, togliete dal fuoco e infornate a 170 °C per 20'.

UNITE nella casseruola in forno le patate e proseguite nella cottura per altri 30-35'.

SFORNATE, trasferite coniglio e patate su un piatto, coprite con un foglio di alluminio e fate riposare per 15' in un luogo non freddo.

PORTATE la casseruola sul fuoco e fate ridurre il fondo di cottura per 2', spolverizzate con un cucchiaino di amido di mais, lasciatelo tostare per meno di 1', bagnate con mezzo bicchiere di vino, fate evaporare la parte alcolica, unite un mestolo di acqua calda, un pizzico di sale e fate ridurre per 15'. Infine filtrate con il colino cinese. Se la salsa ottenuta vi sembra troppo liquida, riportatela sul fuoco per 1-2'.

LIBERATE il rotolo di coniglio dall'involucro, affettatelo e servitelo con le patate e il sugo, in ciotoline a parte.

VINO rosso secco, leggero di corpo.

- Rossese di Dolceacqua
- Nettuno Rosso
- Alezio Rosso

A BUON MERCATO

Nella società contadina pugliese la carne **equina** era popolarissima fino agli anni '50: proteica e molto digeribile, la bistecca di cavallo "faceva sangue" e soprattutto costava poco.



dalla
PUGLIA

6 Polpette di cavallo

IMPEGNO Facile

TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 600 g polpa macinata di cavallo
- 350 g passata di pomodoro
- 70 g pecorino grattugiato
- 70 g pangrattato
- 20 capperi dissalati e tritati

1 uovo - prezzemolo - latte
peperoncino fresco - aglio - farina
olio extravergine di oliva - sale - pepe

AMALGAMATE la polpa di cavallo con il pecorino, il pangrattato, l'uovo, i capperi e un ciuffo di prezzemolo tritato. Salate, pepate e incorporate 30 g di latte.

FORMATE delle polpette di circa 40 g cad.,

infarinatole leggermente e rosolatele in padella con poco olio a fuoco vivace per 3'.

SOFFRIGGETE in una casseruola di grandi dimensioni uno spicchio di aglio con un piccolo peperoncino fresco, aggiungete la passata di pomodoro e salate; fate sobbollire per 5-6', poi unite le polpette, coprite e cuocete per altri 5-6'. Spegnete e servite subito completando a piacere con un olio aromatizzato al peperoncino.

VINO rosso secco, leggero di corpo.

- Langhe Nebbiolo
- Orcia Rosso
- Sannio Aglianico

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **10 marzo**

Dolci

A ognuno il suo: questa torta a tre colori per i molto bravi. Lecca lecca al cioccolato e fragole al lemon grass per chi vuole **DIVERTIRSI**. Tutti ugualmente squisiti

RICETTE EMANUELE FRIGERIO

ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI

TESTI AMBRA GIOVANOLI

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

STYLING BEATRICE PRADA



DECORAZIONI DI CARAMELLO

Per impreziosire il dolce con un **tocco dorato** e friabile preparate un caramello cuocendo lo zucchero con qualche goccia di limone finché non sarà color miele. Fatelo poi colare da una forchetta in forme a piacere su un foglio di carta da forno e lasciatelo indurire.

1 Torta tricolore

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 2 ore più 2 ore e 30' di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

450 g cioccolato bianco
350 g panna fresca
170 g zucchero
150 g cioccolato fondente al 55%
150 g burro a temperatura ambiente più un po'
135 g farina di mandorle
125 g latte di mandorle
125 g lamponi
5 g lievito in polvere per dolci

3 uova – 2 fogli di gelatina – 1 arancia – 1 limone

GRATTUGIATE la scorza di un'arancia, distribuitela su una teglia coperta di carta da forno ed essicatela nel forno ventilato a 60 °C per 20', infine tritatela fine.

FONDETE il cioccolato fondente a bagnomaria, spegnete e lasciate intiepidire. Montate il burro con 75 g di zucchero: quando sarà spumoso, amalgamatevi i tuorli, il cioccolato fuso tiepido, la farina di mandorle e il lievito. Montate a neve gli albumi con 75 g di zucchero e incorporateli delicatamente al composto.

IMBURRATE una tortiera (ø 22 cm), versatevi il composto e infornate a 180 °C per circa 1 ora.

SMINUZZATE 250 g di cioccolato bianco e ponetelo in una capiente terrina.

AMMORBIDITE un foglio di gelatina in acqua fredda.

PORTATE a bollire il latte di mandorle, scioglietevi la gelatina già ammollata e strizzata, poi versatelo sul cioccolato bianco e amalgamate. Montate 250 g di panna e unite tutto alla crema di cioccolato bianco insieme alla scorza di arancia tritata; fate intiepidire.

SFORNATE la torta, lasciatela raffreddare, poi sformatela sul piatto. Tagliatela orizzontalmente per ricavare una base regolare spessa 1,5 cm; inseritela in un anello dello stesso diametro; riempitelo con la mousse al cioccolato bianco, livellate e ponete in frigo per 2 ore. Infine eliminate l'anello.

CUOCETE i lamponi (tenetene alcuni da parte) con 20 g di zucchero e qualche goccia di limone per 3', poi filtrate la salsa. Tagliuzzate 200 g di cioccolato bianco e ponetelo in una ciotola. Ammorbidite un altro foglio di gelatina in acqua fredda. Scaldate 100 g di panna, al bollore scioglietevi la gelatina strizzata, poi versate sul cioccolato bianco e mescolate per scioglierlo. Incorporate infine 50 g di salsa ai lamponi e fate raffreddare la crema. Colatela sulla torta e ponetela a raffreddare in frigo per 30' prima di servirla. Guarnite all'ultimo momento con lamponi freschi.

VINO aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.

- Brachetto d'Acqui
- Malvasia di Castelnuovo Don Bosco dolce

LO STILE IN TAVOLA

Ciotola delle fragole e piatto dei lecca lecca
Unomi Laboratorio di Ceramica, piatto a fiori
Villeroy & Boch, bicchiere Jenaer Glas.

SCUOLA DI CUCINA

ALBUMI A NEVE PERFETTA

Per ottenere una spuma bianca e soffice, in grado di dare struttura e ariosità a mousse, meringhe e impasti soffici, usate uova molto fresche e fredde, separando con cura l'albume: anche una piccola goccia di tuorlo può rovinare il risultato. Potete usare fruste manuali, elettriche o l'impastatrice, l'importante è che le fruste siano di acciaio, e siano sempre ben pulite e asciutte, come il contenitore. Ecco come riconoscere quando l'albume è montato a neve a regola d'arte.

Poco montato (a) Sbattuto a velocità bassa per 1-2', appare ancora poco spumoso, bianco in superficie ma ancora liquido sul fondo. La consistenza è acquosa e sollevando le fruste l'albume scivola via. Con questa consistenza non apporta né struttura né sofficità.

Al punto giusto (b) Aumentando progressivamente la velocità delle fruste e lavorando per 5-6', l'aspetto risulta omogeneo, sodo e spumoso, sul fondo non appare più alcun liquido e il composto avvolge le fruste e non scende dalla ciotola capovolta.

Troppo montato (c) Aumentando repentinamente la velocità al massimo e continuando a montare per 8-10', la spuma comincia a "rompersi", cioè si grana e tende a smontarsi. A questo punto è difficile incorporarla agli impasti o alle mousse in maniera omogenea e formerà molti grumi.



2



2 Fragole marinate al lemon grass

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g fragole fresche

265 g zucchero

125 g latte

2 tuorli - zenzero

lemon grass

fecola - vino Passito

MONDATE le fragole e tagliatele a spicchi.

SOBBOLLITE 400 g di acqua con 200 g di zucchero, 3-4 fettine di zenzero mondato e un tocchetto di lemon grass per 5'. Versate poi lo sciroppo in una ciotola, fate intiepidire, unite le fragole e lasciate marinare per 30-40'.

SCALDATE il latte.

MESCOLATE 65 g di zucchero con i tuorli e mezzo cucchiaino di fecola, quindi versatevi sopra il latte caldo, mescolate velocemente sul fuoco finché la crema non velerà il cucchiaino (avrà raggiunto la temperatura di 82 °C); unite 2-3 cucchiaini di Passito e fate raffreddare.

SERVITE le fragole con un cucchiaino della loro marinata e la crema.

VINO dolce con aromi di frutta e fiori.

• Oltrepò Pavese Sangue di Giuda

• Monica di Cagliari dolce



3 Soufflé glacé alla ricotta e amarene

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 45 minuti più 3 ore di raffreddamento

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g ricotta ben soda

160 g zucchero

150 g panna fresca

80 g albumi

30 g granella di pistacchi

30 g amarene sciroppate sgocciolate

20 g liquore kirsch o maraschino

METTETE a bagno le amarene nel liquore.

SCIOLGHIETE lo zucchero in una casseruola con un paio di cucchiaini di acqua e portate a 120 °C: lo zucchero, prelevato con la forchetta e tirato con le dita bagnate, dovrà formare dei fili. Montate gli albumi a neve ferma, versatevi a filo lo sciroppo di zucchero caldo e continuate a montare a velocità media,

PIÙ FACILE

Per semplificare la preparazione, anziché temperare il cioccolato, potete limitarvi a **fonderlo** in un bagnomaria caldo. Più pratico, il cioccolato così trattato si rassoda solo in frigo e non risulta lucido e croccante come quello temperato.



finché il composto non si raffredderà raggiungendo i 40 °C; a questo punto unite la ricotta e amalgamate bene.

MONTATE la panna ben soda, unitela al composto di ricotta, aggiungete le amarene sgocciolate a tocchetti e la granella di pistacchi.

CREATE dei cilindri di carta da forno; inseriteli in 4 bicchieri, facendoli fuoriuscire di 3-4 cm; versate il composto in una tasca da pasticcere e riempite i bicchieri colmando anche il bordo di carta. Poneteli in freezer per 3 ore, poi eliminate i cilindri di carta e servite.

LA SIGNORA OLGA dice che il soufflé glacé è in realtà un semifreddo. Imita però il soufflé nella forma, con la sua massa che fuoriesce oltre il bordo del contenitore.

VINO dolce dal profumo di frutta esotica.

- Alto Adige Moscato rosa
- Malvasia di Bosa dolce naturale

4 Lecca lecca di frutta e cioccolato

IMPEGNO Medio

TEMPO 45 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g cioccolato fondente
3 kiwi 2 fette di ananas
1/2 papaia piccola
1/2 mango
sale grosso rosa dell'Himalaya

MONDATE tutta la frutta. Affettate i kiwi in rondelle spesse 1 cm; tagliate la papaia, l'ananas e il mango in dischi, aiutandovi con un piccolo tagliapasta di 5 cm di diametro.

SCIOLGHIETE 1/3 del cioccolato a bagnomaria (o nel microonde) portandolo a 45 °C, quindi

toglietelo dal fuoco, unitevi il resto del cioccolato e mescolate bene per raggiungere la temperatura di 32 °C (temperaggio veloce).

INFILZATE i dischi di frutta su spiedini di legno a mo' di lecca lecca; immergeteli nel cioccolato e decorateli con poche gemme di sale rosa.

PONETE i lecca lecca in bicchieri distanziati o, meglio ancora, infilateli in una base di polistirolo e fateli rassodare per qualche minuto prima di servirli.

VINO liquoroso con aromi di frutta e spezie.

- Marsala Ambra Superiore
- Vernaccia di Oristano Superiore

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **27 febbraio**

POLLO *in stile* FUSION

Riso indiano e formaggio inglese, sciroppo di acero molto Usa, una salsa tex-mex. Per **VIAGGIARE NEL MONDO** con un piatto jolly, che può diventare anche punto forte di un brunch

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



ANTIPASTI

Alette ripiene con salsa piccante

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 2 ore e 30'

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

250 g passata di pomodoro
200 g farina più un po' - 200 g latte
200 g brodo - 200 g salsa giapponese yuzu
100 g riso Basmati
100 g formaggio Cheddar
80 g miele - 35 g sciroppo di acero
9 ali di pollo - 4 chiodi di garofano
2 uova - concentrato di pomodoro
paprica affumicata - peperoncino - alloro
scalogno - timo - aglio - olio di arachide
olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 TAGLIATE a metà le ali di pollo; eliminate l'osso più piccolo delle metà terminali, poi pulitele tutte, raschiando la polpa dall'osso, in modo da liberarlo e poterlo utilizzare come piccolo manico.

2-3 RACCOGLIETE le alette in una ciotola, versatevi 150 g di salsa yuzu, lo sciroppo di acero, aggiungete sale, pepe e timo. Mescolate e fate marinare per 1 ora.

4 TOSTATE il riso Basmati in un filo di olio con uno scalogno sbucciato, i chiodi di garofano e 2 foglie di alloro. Bagnatelo con il brodo e portate a bollore, chiudete la pentola con il coperchio e cuocete il riso in forno a 180 °C per 20'.

5 METTETE in una casseruola uno spicchio di aglio sbucciato, 50 g di salsa yuzu, il miele e un cucchiaino di concentrato di pomodoro, un peperoncino spezzettato, una foglia di alloro, un pizzico di sale e la passata di pomodoro. Cuocetela per circa 20'.

6-7 SFORNATE il riso e fatelo intiepidire. Togliete alloro e scalogno e mescolate il riso con il Cheddar a scaglette. Farcite le ali di pollo con il riso al formaggio: la pastella aiuterà, poi, a tenere il ripieno all'interno della polpa.

8 PREPARETE la pastella mescolando con una frusta il latte, la farina, le uova, un pizzico di sale e 2 cucchiaini di paprica affumicata.

9-10 PASSATE le ali farcite nella farina, poi nella pastella e immergetele nell'olio di arachide non troppo bollente (160 °C), in modo da poterle cuocere per circa 15', senza bruciarle. Friggetene 6 per volta: eviterete così di abbassare troppo la temperatura dell'olio. Scolatele su carta da cucina e servitele con la salsina piccante.

LA SIGNORA OLGA dice che la salsa yuzu è un condimento a base di succo di yuzu, un agrume giapponese più aspro del limone, salsa di soia e aromi. Si trova in vendita nei negozi di specialità asiatiche.

COME
SI FA



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

AL BICCHIERE

Un rosso secco e leggero

"Il Corvina" 2014 La Collina dei Ciliegi

Non troppo corposo né troppo tannico, questo tipico vino veronese accompagna le carni bianche con il suo sapore gentile e i suoi sentori di frutti rossi e un accenno di spezie. Inoltre ha una buona acidità per rinfrescare e nettare il palato dal fritto. Si serve sui 14-16 °C. 15 euro.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **26 febbraio**

LO STILE IN TAVOLA

Canovaccio Libeco, ciotole e piatti in vetro Bormioli Rocco.

Ricette

TRIGLIE *al* FINOCCHIETTO

Pesce, mollica, finocchietto. Ingredienti umili
ma presentazione accurata. E la **SEMPLICITÀ**
DEL MEDITERRANEO diventa ricercata

RICETTE DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



PESCI

Triglie farcite e asparagi bianchi

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

950 g 8 triglie
100 g pane in cassetta
50 g bacon affettato
12 asparagi bianchi
porro aglio
finocchietto burro
olio extravergine di oliva

1 DISPONETE le fette di bacon su una teglia e fatele essicare in forno a 140 °C per 20-30'. Pulite gli asparagi e lessateli in acqua bollente non salata per 6-7'.

2 INCIDETE un porro per il lungo, eliminate le prime guaine, poi prendetene una e sciacquatela. Tuffatela in acqua bollente per mezzo minuto e scolatela.

3 TAGLIATE la guaina del porro per il lungo in 4 strisce e utilizzatele per avvolgere gli asparagi a tre a tre.

4-5 SQUAMATE le triglie, poi sfilettatele e togliete tutte le spine, aiutandovi con una pinzetta.

6 FRULLATE il pane nel robot da cucina, saltatelo in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia. Aggiungete all'ultimo un ciuffo di finocchietto tritato grossolanamente.

7 ACCOPPIATE i filetti di triglia lasciando la pelle all'esterno, come se dovete "ricomporre" i pesci; fermateli con uno stecco, lasciando spazio tra un filetto e l'altro per farcirli con il pane. Appoggiateli su una placca coperta con carta da forno e farciteli abbondantemente.

8 DISPONETE sulla stessa placca anche i mazzetti di asparagi e conditeli con un fiocchetto di burro, quindi infornate la placca a 200 °C per 5-6'.

9 FRULLATE le fette di bacon essiccate, ottenendo una polvere.

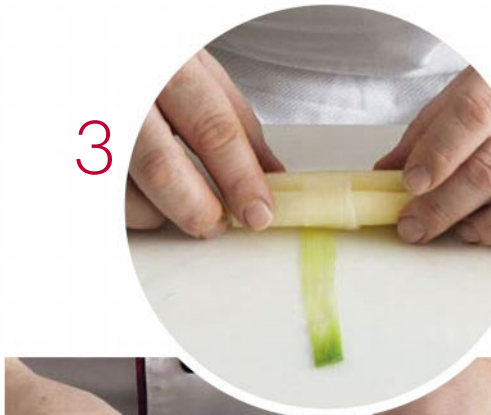
10 SFORNATE le triglie e servitele, completandole con la polvere di bacon e altro finocchietto sminuzzato.

AL BICCHIERE

Un bianco secco, sapido e floreale
"Rigole" Bianco Igt delle Venezie 2013
Tenute Tomasella

Un Pinot bianco con aromi di pesca, mela e fiori bianchi. Il sapore è morbido, delicato, fresco con un finale sapido e persistente, che lo rende adatto a piatti di mare. Si serve fresco, sui 10-12 °C. 8,50 euro.

COME
SI FA



❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **26 febbraio**

LO STILE IN TAVOLA
Canovaccio Libeco, mixer Braun.

Dolci SIGARI *con* GELATO

Tutte le caratteristiche di un grande dessert
in questi **PICCOLI SCRIGNI**: morbida la crema,
croccante il contenitore, acidulo il gelato

RICETTE DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



DOLCI

Sigari croccanti, mousse di cioccolato al tè Earl Grey e gelato

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 2 ore

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg frutti della passione
250 g cioccolato al latte
160 g zucchero semolato
110 g zucchero a velo
100 g latte 100 g panna fresca
75 g burro
40 g semi di sesamo
35 g farina
3 tuorli
1 bustina di tè Earl Grey
1/2 albume
vaniglia pepe della Giamaica sale

1 TAGLIATE a metà i frutti della passione e spolpateli con un cucchiaino, raccogliendo il contenuto in una ciotola. Pesate poi 400 g di polpa, aggiungete 120 g di zucchero semolato e frullate con un frullatore a immersione.

2-3 FILTRATE il frullato in modo da eliminare i semi, versatelo nella gelatiera e avviate la. Sbattete mezzo albume finché comincia a formare una schiuma e aggiungetelo nella gelatiera.

4 SBATTETE i tuorli con 40 g di zucchero semolato. Scaldate il latte con la panna, un baccello di vaniglia aperto per il lungo e una bustina di tè fin quasi al bollore. Filtrateli e versateli sui tuorli, quindi versate il composto nella casseruola del latte e cuocetelo finché non velerà il cucchiaino (temperatura di circa 82 °C).

5 VERSATE la crema ottenuta sul cioccolato spezzettato in una ciotola e mescolate; frullate con un mixer a immersione per amalgamare meglio il cioccolato. Mettete in frigorifero la crema e lasciatela raffreddare per 1 ora.

6 MESCOLATE in una ciotola lo zucchero a velo con la farina, il burro ammorbidito, un pizzico di sale e 30 g di acqua, ottenendo una pastella consistente. Spalmatene un po' su un foglio di carta da forno aiutandovi con una spatola, formando uno strato sottilissimo di 15x20 cm circa. Cospargetelo con semi di sesamo e pepe macinato, appoggiatelo in una placca e infornatelo a 200 °C per 5'.

7 SFORNATE, appoggiate il foglio di carta da forno sulla teglia capovolta e rifilatelo in un rettangolo regolare (circa 10-12 per 15-17 cm, secondo la grandezza dei vostri stampi da cannolo).

8-9-10 AVVOLGETELO sullo stampo da cannolo, lavorando velocemente, prima che la pasta diventi fredda e croccante e impossibile da modellare. Sfilate il sigaro dallo stampo e preparatene allo stesso modo altri 5. Farciteli con la mousse di cioccolato e serviteli con il gelato al frutto della passione. Decorate a piacere con briciole di biscotti e fragole o con frutti della passione.

COME
SI FA



AL BICCHIERE

Un vino dolce dal profumo di fiori ed erbe
Volpara Oltrepò Pavese Doc
Moscato dolce La Versa

I suoi aromi intensi ricordano la salvia, i fiori di rosa, la pesca e l'albicocca. Il sapore è dolce e delicato, con un finale fresco, in armonia con il cioccolato e la frutta esotica. Si serve a 6-8 °C in una coppa classica da spumante. 7 euro.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **26 febbraio**

LO STILE IN TAVOLA

Gelatiera De'Longhi, mixer a immersione Braun, ciotole in vetro Bormioli Rocco.

Un risotto FUTURISTA

Allora sembrava una delle follie gastronomiche di quel
gruppo di intellettuali provocatori,
oggi è un piatto incredibilmente **ATTUALE**

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



LO STILE IN TAVOLA

Piatto Laboratorio Pesaro, sottopiatto
Funky Table, tovaglia La Fabbrica del Lino.

Questo risotto acidulo fu ideato dall'“aeropoeta” milanese Paolo Buzzi, futurista fin dagli albori del Movimento nel 1909, amico di Marinetti e con lui membro del Comitato di degustazione de *La Cucina Italiana* dal 1929. Al Futurismo spettava rinnovare l'arte culinaria, nella forma e nella sostanza, e Buzzi ci spiega che “Questo risotto è antitradizionale perché l'alchechingio è un frutto quasi fuori quadro. È sintetico perché gli 8 granelli racchiusi nel bulbo aspreto sono come le ‘Marinettiane’ 8 anime in una bomba; perché l'alchechingio è alato d'ali di buon tessuto come l'aeroplano, ali che si buttano via; ed allora somigliano a un paracadute; ed è velocissimamente digeribile come tutto ciò che appartiene

alla fucina (volevo dire cucina) futurista”. Vicino ad altre ricette bizzarre, nella stessa pagina troviamo anche lo scritto originale del “Manifeste de la cuisine futuriste” del 1913 di Jules Maincave, il cuoco avanguardista francese che per primo stilò le regole della cucina futurista, riprese in seguito nel Manifesto definitivo di Marinetti. Il libro *La cucina futurista* di Marinetti e Fillia compare invece nel 1932. Tra le sue pagine ritroviamo questa stessa ricetta di Paolo Buzzi e numerose altre citazioni da *La Cucina Italiana*; tra queste numerosi richiami alla polemica sull'abolizione della pastasciutta, che si protrasse per tutto il 1931 sulle pagine della rivista con interventi di numerosi intellettuali e medici.

(S. Cornaviera - www.massaemoderne.it)

RICETTE A CONFRONTO

Risotto futurista all'alchechingio

2015

1930

RICETTA ORIGINALE

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g alchechengi

350 g riso – 80 g grana grattugiato

brodo di verdura leggero – prezzemolo
scalogno – olio extravergine di oliva – sale

MONDATE gli alchechengi; tenetene da parte qualcuno; tagliate gli altri a pezzetti e pestateli in un mortaio fino a spappolarli.

FILTRATELI schiacciandoli in un setaccio, sopra una ciotola, in modo da ricavare quanto più succo possibile; tritate la polpa rimasta ottenendo un battuto.

TRITATE uno scalogno e fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio, poi unite il riso e tostatelo per 2-3', quindi aggiungete metà del succo di alchechengi e metà del battuto.

Portate a cottura aggiungendo poco brodo alla volta, in 16-18'.

MANTECATE con il succo e il battuto di alchechengi rimasti e il grana, aggiustando di sale.

FRULLATE un ciuffo di prezzemolo con 70 g di olio e servite il riso con gocce di salsa e gli alchechengi rimasti, a spicchi.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **4 maggio**

Preparare spezzettato un chilogrammo d'alchechingi mondi della loro sottile guaina; si raccolga, a parte, con cura il succo che ne deriva. Apprestare – a parte – un abbondante pesto di prezzemolo con aglio e cipolla in minima dose. Mettere olio abbondante in una casseruola. Cotto che sia, levarlo dal fuoco e far cascare il triturato di alchechingi (conservandone il succo a parte) e il pesto di prezzemolo. Riporre al fuoco: e non appena il tutto sia rosolato (che la cipolla non sia tosta) aggiungere in misura il riso per sei persone, rimstando sempre fino a che non divenga di color d'oro. A questo punto, aggiungere, a mestoli, del brodo opportunamente salato ed al quale si sarà infuso il succo degli alchechingi. Dopo venti minuti di cottura, si levi il tutto dal fuoco ben mantecando il risotto ed aggiugnendovi formaggio abbondante.



Fotografie di Olycom, Mondadori Portfolio



Che cosa è cambiato

Pochi, misurati interventi per rendere ancor più contemporaneo questo piatto: conservando metà del succo degli alchechengi per la mantecatura finale, si esalta il suo tocco acidulo. Anche il pesto di prezzemolo abbiamo preferito unirlo alla fine, anziché nel soffritto, per preservarne la fragranza erbacea. Infine, abbiamo eliminato l'aglio, che avrebbe prevaricato il sapore delicato e freschissimo del risotto.

In alto, la pagina del maggio 1930 da cui è tratta la ricetta. A sinistra, il quadro *il bel cadavere*, nel quale il pittore Achille Funi cita Paolo Buzzi (nella foto).

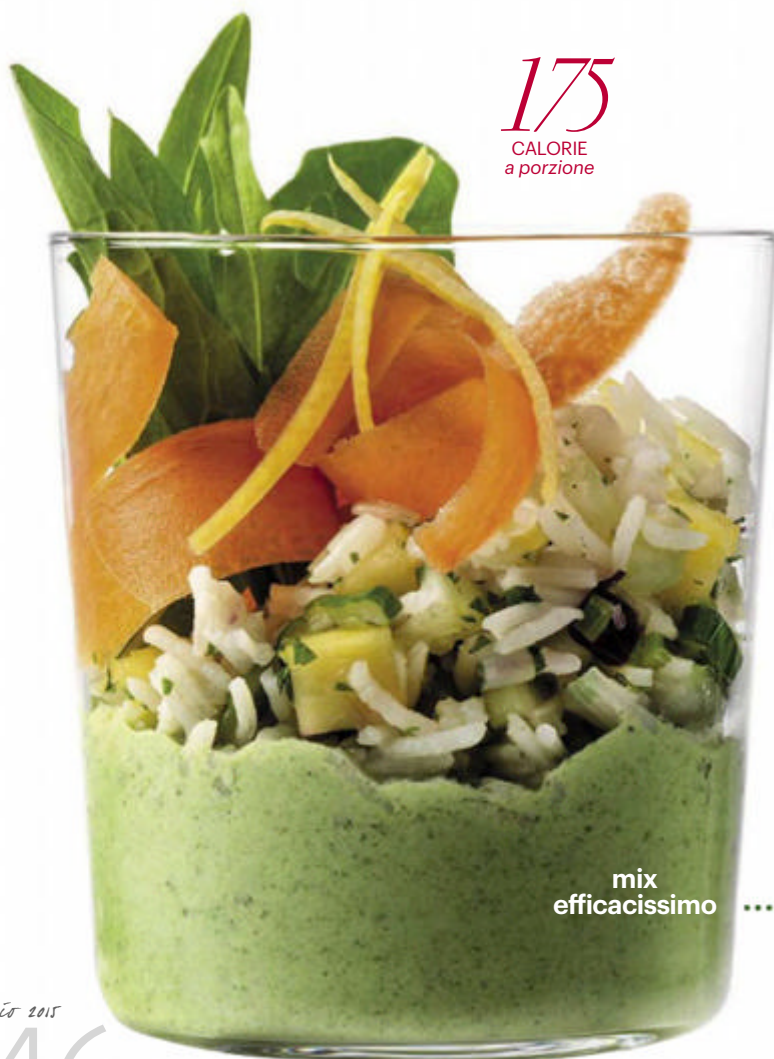
Meno acqua PIÙ LINEA

Per ritrovare una forma perfetta, ecco i cibi che aiutano a smaltire i liquidi in eccesso, con un **EFFETTO BENEFICO** per la salute e per la figura

RICETTE WALTER PEDRAZZI TESTI LAURA FORTI
STYLING BEATRICE PRADA FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

Quello che rovina la linea non sempre è grasso da eliminare con una dieta ipocalorica, ma un **accumulo di liquidi** che richiede un approccio diverso. La tendenza alla ritenzione idrica è molto frequente e per contrastarla è necessario scegliere cibi che mantengano i **reni in buona salute** e facilitino l'azione drenante. I bicchieri di questo mese stimolano la diuresi, producono poche scorie e non contengono **sale, che è il principale responsabile** dell'acqua trattenuta nei tessuti. Alleati preziosi sono frutta e verdura che, ricche di potassio, svolgono un'azione antagonista nei confronti del sodio. Il tarassaco, l'asparago, i cipollotti e l'ananas sono potenti diuretici; il limone, l'arancia e le fragole, grazie al loro buon apporto di vitamina C, sostengono la circolazione aiutando i reni nel lavoro di drenaggio.

Dottor Giorgio Donegani nutrizionista,
presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare



175
CALORIE
a porzione

mix
efficacissimo



210
CALORIE
a porzione

semplice e originale

Yogurt al tarassaco, riso e ananas

IMPEGNO Facile

TEMPO 40 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

400 g yogurt greco magro

120 g cipollotto - 100 g sedano

80 g riso Basmati - 70 g ananas pulito

30 g tarassaco pulito - scalogno

carote - zucchero - prezzemolo - limone
olio extravergine di oliva

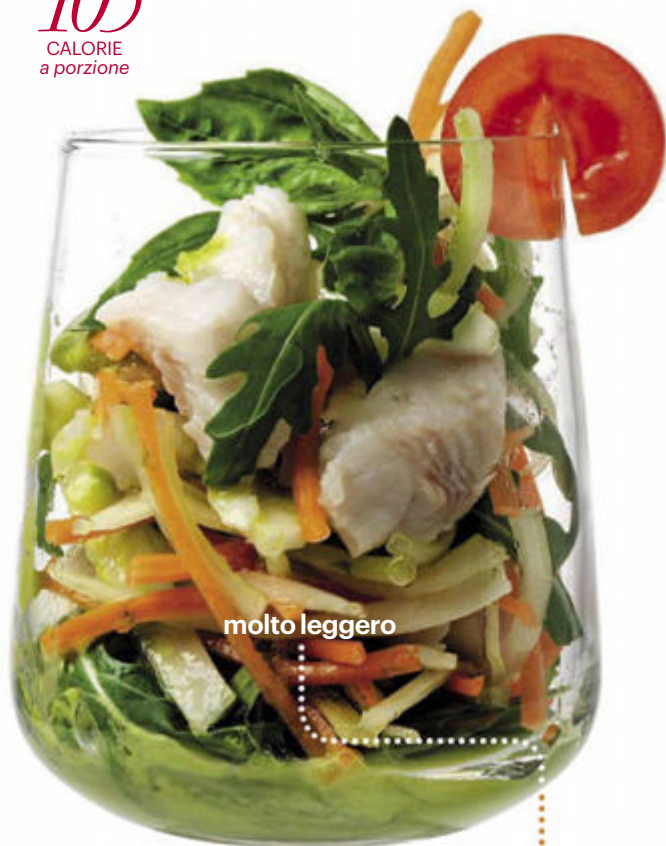
SCIACQUATE il riso e cuocetelo con 160 g di acqua, una fetta di scalogno per 5' dal bollore. Spegnete e fate riposare per 20'.

STUFATE il tarassaco sminuzzato con una fetta di scalogno, 8 g di olio, 5-6 cucchiaini di acqua per 1' dal bollore. Cuocete il cipollotto affettato con 4 cucchiaini di acqua e un pizzico di zucchero: spegnete quando prende bollore.

UNITE il cipollotto al riso, insieme al sedano e all'ananas a dadini, un ciuffo di prezzemolo tritato, il succo di un limone e un po' di scorza tritata e un cucchiaino di olio.

FRULLATE il tarassaco con lo yogurt, 2 cucchiaini di succo di limone e versatelo nei bicchieri; aggiungete il riso e completate con nastri di carota e tarassaco a piacere.

105
CALORIE
a porzione



Cuscus, asparagi e primo sale

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

280 g asparagi
140 g formaggio primo sale
100 g cuscus
2 arance – 2 limoni
basilico

FATE rinvenire il cuscus con 40 g di succo di arancia, 30 g di succo di limone e 30 g di acqua, lasciandolo riposare per 15-20'.
PULITE intanto gli asparagi e tagliateli in "spaghetti": ammorbiditeli mettendoli per qualche secondo nel forno a microonde (o scottandoli in acqua bollente).

TAGLIATE il primo sale a bastoncini e infilateli su stecchi da spiedo.

DISPONETE il cuscus sul fondo dei bicchieri, poi gli asparagi e gli stecchi con il formaggio. Completate con uno spicchio di arancia e uno di limone a testa e foglie di basilico a piacere.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **25 marzo**

molto leggero

Nasello e ortaggi

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

300 g filetto di nasello
50 g ananas pulito
40 g sedano
40 g carota
40 g finocchio

pomodorini ciliegia
basilico
lime
prezzemolo – rucola
olio extravergine di oliva

TAGLIATE a strisciole sedano, carota e finocchio e conditele con scorza grattugiata di lime e 8 g di olio.

CUOCETE al vapore per 5' il nasello tagliato a pezzetti.

FRULLATE l'ananas con il succo di un lime, 2-3 foglie di basilico, un ciuffo di prezzemolo tritato e 8 g di olio, ottenendo un'emulsione.

RIEMPITE i bicchieri alternando gli ingredienti, poi conditeli con l'emulsione. Completate i bicchieri con rondelle di pomodorini e foglie di rucola.

100
CALORIE
a porzione



dolcezza della frutta

INVECE
DEL SOLITO
YOGURT,
UNA CREMA
A SORPRESA

Crema di riso con frullato e frutta

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

240 g albicocche
150 g fragole
60 g riso Originario – 60 g latte
1 mela – vaniglia – limone – stevia – menta

CUOCETE il riso con 180 g di acqua, facendolo sobbollire finché non avrà assorbito tutta l'acqua. Aggiungete quindi il latte, un pezzetto di vaniglia, una scorza di limone e cuocete finché non diventa una crema, infine frullate tutto con 3 cucchiaini di stevia e 150 g di acqua. Fate raffreddare.

FRULLATE le fragole (tenetele da parte 4) con altri 3 cucchiaini di stevia e un cucchiaino di succo di limone; frullate anche le albicocche.




TAGLIATE a dadini la mela con la buccia e a spicchietti le fragole tenute da parte.

METTETE sul fondo dei bicchieri metà dei dadini di mela e qualche spicchio di fragola, poi versate la crema di riso e i frullati di albicocca e fragola; completate con la frutta rimasta e ciuffetti di menta.

L'INDICE dello CHEF

93
RICETTE
PROVATE
PER VOI

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace,
valutare **l'impegno e il tempo** di preparazione: così la scelta
tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

| ANTIPASTI | IMPEGNO | TEMPO | OGGI PER DOMANI | RIPOSO |  |  | PAGINA |
|--|---------|-------------|--------------------|-----------|---|---|--------|
| Alette ripiene con salsa piccante | ★★★ | 2 ore e 30' | | | | | 139 |
| Battuta di vitello allo zenzero | ★ | 20' | | | ✓ | | 108 |
| Bocconcini di formaggio ai fiori | ★ | 20' | | | | ✓ | 92 |
| Bruschette con pesto di erbe e polpo | ★ | 1 ora e 20' | ● | | | | 105 |
| Ceviche di pesce bianco e misticanza | ★ | 20' | | 30' | ✓ | | 107 |
| Crostini con 'nduja, ravanelli e soncino | ★ | 10' | | | | | 98 |
| Cuscus, asparagi e primo sale | ★ | 30' | | | | ✓ | 147 |
| Frittata con piselli | ★ | 1 ora | | | ✓ | ✓ | 80 |
| Insalata di aringhe e barbabietole | ★ | 20' | | | ✓ | | 85 |
| Insalata di fiori ed erbe aromatiche con uova di quaglia | ★ | 40' | | | ✓ | ✓ | 90 |
| Insalata di pollo e avocado con salsa allo zenzero | ★ | 10' | | | ✓ | | 99 |
| Merluzzo scomposto | ★★ | 2 ore | | 12 h | | | 53 |
| Nasello e ortaggi | ★ | 20' | | | ✓ | | 147 |
| Pitta rustica di granoturco  | ★ | 45' | | 30' | | | 106 |
| Plum cake salato | ★★ | 1 ora | | | | | 61 |
| Pomodorini con ripieno di mare | ★ | 30' | | | | | 62 |
| Rotolo di frittata con feta e fiori di zucca | ★★ | 1 ora | ● | | | ✓ | 109 |
| Salatini con zucchine e cipollotti | ★ | 1 ora e 15' | | | | ✓ | 59 |
| Sandwich con crescenza, tonno e fiori di zucca | ★★ | 15' | | | | | 101 |
| Schiacciata di zucchine | ★★ | 1 ora | | 1 h e 20' | | ✓ | 81 |
| Tartare di gamberi e gelatina di bisque | ★★ | 1 ora e 10' | | 3 h | | | 97 |
| Yogurt al tarassaco, riso e ananas | ★ | 40' | | | ✓ | ✓ | 146 |
| Zucchine tonnite | ★ | 30' | ● | | | | 108 |

PRIMI piatti & Piatti unici

| | | | | | | | |
|---|-----|-------------|---|-----------|---|---|-----|
| Bigoli all'uovo con "brüscitt" di vitello | ★★ | 1 ora e 15' | ● | | | | 112 |
| Bisque di astice in paella | ★★ | 1 ora | | | ✓ | | 97 |
| Bisque di gamberetti | ★★ | 1 ora | | | | | 95 |
| Buon vivere toscano | ★★★ | 13 ore | | | | | 75 |
| Gnocchi verdi, salmone e piselli | ★ | 15' | | | | | 100 |
| Maccheroncini con patate, asparagi e maggiorana | ★★ | 20' | | | | ✓ | 102 |
| Malfatti di ricotta e piselli con speck e capesante | ★★ | 1 ora | | | | | 114 |
| Minestra di riso e asparagi  | ★ | 30' | | | ✓ | ✓ | 115 |
| Orzo alla crescenza e quinoa croccante | ★ | 50' | | | | ✓ | 114 |
| Pisarei con fave e uova di trota | ★★ | 1 ora | | | | | 111 |
| Quiche lorraine | ★★ | 1 ora e 40' | ● | 1 h e 15' | | | 34 |
| Ravioli di patate e pecorino | ★★★ | 2 ore e 10' | | | | ✓ | 113 |
| Ravioli di scampi e zucchine con bisque e pinoli | ★★★ | 1 ora e 45' | | | | | 96 |
| Riso e orzo agli asparagi | ★★ | 40' | | 3 h | | ✓ | 79 |
| Risotto con garofani | ★ | 40' | | 1 h | ✓ | ✓ | 89 |
| Risotto futurista all'alchechingio | ★ | 30' | | | ✓ | ✓ | 145 |
| Spaetzle con pomodori | ★★ | 50' | | | | ✓ | 77 |
| Tofu e lenticchie in bisque di gamberetti | ★★ | 50' | | | | | 96 |

SECONDI di pesce

| | | | | | | | |
|---|----|-------------|--|--|---|--|-----|
| Alici gratinate alle nocciole e fave | ★ | 50' | | | | | 120 |
| Branzino in crema di finocchio | ★★ | 1 ora e 15' | | | ✓ | | 120 |
| Cozze gratinate  | ★ | 30' | | | | | 118 |
| Involtni di spada e crema di melanzane | ★ | 50' | | | | | 28 |

| | IMPEGNO | TEMPO | OGGI PER DOMANI | RIPOSO |  |  | PAGINA |
|--|---------|-------------|-----------------|--------|---|---|--------|
| Millefoglie di pane con seppioline e patate allo zenzero | ★★ | 1 ora e 15' | | | | | 119 |
| Pesce spada con pomodorini, cipollotti e olive | ★ | 45' | | | ✓ | | 117 |
| Polpo e cuscus alle erbe aromatiche | ★ | 20' | | | | | 102 |
| Rombo al forno con ciliegie e daikon | ★★ | 1 ora e 10' | | | ✓ | | 121 |
| Salmone con ginestra e rabarbaro | ★ | 35' | | 8 h | ✓ | | 91 |
| Spiedini di calamari con condiglione | ★★ | 40' | | | ✓ | | 68 |
| Spiedini di gamberi e capesante | ★ | 30' | | | | | 67 |
| Spiedini di trota, lardo e rucola | ★ | 30' | | 30' | | | 67 |
| Triglie farcite e asparagi bianchi | ★★ | 1 ora e 10' | | | | | 141 |

SECONDI di carne, uova e formaggio

| | | | | | | | |
|---|-----|-------------|---|-----|---|---|-----|
| Cocotte di uova ai piselli con verdure e fiori di zucca | ★ | 1 ora e 30' | | | ✓ | ✓ | 130 |
| Filetto di maiale in crosta di pistacchi | ★ | 40' | | | | | 129 |
| Frittata alle fave, rucola e speck | ★ | 20' | | | | | 103 |
| Mini sandwich di uova e formaggio | ★★ | 40' | | | | ✓ | 132 |
| Polpette di cavallo | ★ | 40' | ● | | | | 133 |
| Rotolo di coniglio con salsiccia e fave | ★★★ | 2 ore | ● | | | | 132 |
| Scaloppine alla pizzaiola | ★ | 1 ora | | | | | 57 |
| Scaloppine classiche | ★ | 40' | | | | | 54 |
| Scaloppine con salsiccia e pancetta | ★★ | 1 ora | | | | | 56 |
| Scaloppine di seitan con verdure | ★ | 35' | | | | ✓ | 57 |
| Spiedini di lonza marinata con salsiccia | ★ | 25' | | 30' | | | 69 |
| Spiedini di manzo e pollo sul sedano | ★ | 30' | | | | | 68 |
| Spiedini di polpettine con bacon e rabarbaro | ★ | 35' | | | | | 69 |
| Vitello speziato e salsa al Lambrusco | ★ | 1 ora e 15' | ● | | ✓ | | 131 |

VERDURE

| | | | | | | | |
|---|----|-------------|---|--|---|---|-----|
| Asparagi bianchi con fave e aromi | ★ | 30' | | | | ✓ | 123 |
| Cipolline glassate all'uvetta | ★ | 20' | ● | | | ✓ | 124 |
| Éclair con marmellata di pomodori verdi | ★★ | 1 ora e 30' | ● | | | ✓ | 126 |
| Fagiolini in salsa agrodolce | ★★ | 30' | | | ✓ | ✓ | 126 |
| Muffin di carote alla pancetta | ★★ | 1 ora | | | | | 127 |
| Pinzimonio di asparagi, carote e sedano | ★ | 40' | | | ✓ | ✓ | 82 |
| Spiedini di lattuga e zucchina | ★ | 40' | | | | | 68 |
| Verdure speziate e cocco | ★ | 45' | | | ✓ | ✓ | 125 |

DOLCI & Bevande

| | | | | | | | |
|--|-----|-------------|---|-----------|---|---|-----|
| Bacetti al pistacchio | ★★ | 1 ora e 20' | ● | 2 h | | ✓ | 60 |
| Cheesecake espresso | ★ | 10' | | | | ✓ | 100 |
| Coppetta esotica | ★ | 10' | | | | ✓ | 99 |
| Crema di riso con frullato e frutta | ★ | 50' | | | ✓ | ✓ | 147 |
| Fragole marinate al lemon grass | ★ | 1 ora | | | | ✓ | 136 |
| Gelato al pisello odoroso e crumble al cacao e tè matcha | ★★ | 1 ora e 10' | ● | 1 h | | ✓ | 93 |
| La petite rouge | ★ | 30' | | | | | 50 |
| Lecca lecca di frutta e cioccolato | ★★ | 45' | | | | ✓ | 137 |
| Marmellata di rosa | ★ | 30' | ● | | ✓ | ✓ | 92 |
| Michelangelo | ★ | 10' | | | | | 50 |
| Petali brinati | ★ | 30' | ● | 4 h | ✓ | ✓ | 92 |
| Sigari croccanti, mousse di cioccolato al tè e gelato | ★★★ | 2 ore | ● | | | ✓ | 143 |
| Smoothie alle fragoline | ★ | 10' | | | ✓ | ✓ | 63 |
| Soufflé glacé alla ricotta e amarene | ★★★ | 45' | ● | 3 h | ✓ | ✓ | 136 |
| Spiedini di frutta mista al caramello | ★ | 25' | | | ✓ | ✓ | 69 |
| Torta ai lamponi | ★★ | 1 ora e 30' | ● | 4 h | | ✓ | 64 |
| Torta tricolore | ★★★ | 2 ore | ● | 2 h e 30' | | | 135 |

LEGENDA

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti



Senza glutine



Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

💬 Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

I nostri PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it

Alessi www.alessi.com

ASA Selection
www.asa-selection.com

Back Home di Elena Hellen
www.elenahellen.com

Ballarini www.ballarini.it

Berndes www.berndesitalia.com

Bormioli Rocco
www.bormiolirocco.com

Braun www.braunhousehold.com

Ceramiche Bucci
www.fonderiabucci.it

Christiane Perrochon
www.christianeperrochon.com

Dedar www.dedar.it

De' Longhi www.delonghi.com/it

Dodo www.dodo.it

Electrolux www.electrolux.it

Eloceramica www.eloceramica.com

Flò Fiori www.flofiori.com

Funky Table www.funkytale.it

Ichendorf
distribuito da **Corrado Corradi**
www.corrado-corradi.it

Jars Céramistes
www.jarsceramistes.com

Jenaer Glas
www.jenaerglas-shop.de

Kenwood
www.kenwoodworld.com

KitchenAid www.kitchenaid.it

L'Abitare
distribuito da **Corrado Corradi**
www.corrado-corradi.it

Laboratorio Pesaro
www.lpdesignfactory.it

La Fabbrica del Lino
www.lafabbricadellino.com

Lékué www.schoenhuber.com

Le Naturelle www.lenaturelle.it

Libeco www.libeco.com

Marcato www.marcato.it

Maxwell & Williams
www.maxwellandwilliams.it

Microplane
www.microplane.com

Molino Quaglia
shop.farinaearte.it

Moneta www.moneta.it

Passato Prossimo
tel. 0399908066

Poemo Design
in vendita su **Belnotes.it**
www.belnotes.it

Potomak Studio
www.potomak.it

Risoli www.risoli.com

Rosenthal www.rosenthal.it

Sandra Faggiano Architetto
www.boutiquestudio.it

Segno Italiano
www.segnoitaliano.it

Seletti www.seletti.it

Serax www.serax.com

Society by Limonta
www.societylimonta.com

Tagina Ceramiche d'Arte
www.tagina.com

Unomi Laboratorio di Ceramica
laboratoriounomi.wordpress.com

Victorinox www.victorinox.com

Villeroy & Boch www.villeroy-boch.it

Wald www.wald.it

WMF www.wmf.it

Zwilling
www2.zwilling.com

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato **GIAMPAOLO GRANDI**

Editorial Director **FRANCA SOZZANI**

Vice Presidente **GIUSEPPE MONDANI**

Executive Vice President Chief Operating Officer **DOMENICO NOCCO**

Deputy Managing Director **FEDELE USAI**

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions **ROMANO RUOSI**

Senior Vice President Digital **MARCO FORMENTO**

Communications Director **LAURA PIVA**

Production Director **BRUNO MORONA**

Consumer Marketing Director **ALBERTO CAVARA**

Human Resources Director **CRISTINA LIPPI**

Direttore Amministrativo **ORNELLA PAINI**

Financial Controller **LUCA ROLDI**

In the USA: Condé Nast

Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.

CEO: CHARLES H. TOWNSEND

President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.

Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International

Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE

President: NICHOLAS COLERIDGE

Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE and MORITZ VON LAFFERT

President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE

President, New Markets: CAROL CORNUAU

Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT

President and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA

Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY

Director of Planning: JASON MILES

Director of Talent: THOMAS BUCILLE

Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division

President: FRANK ZAYAN

Global: Condé Nast Global Development

Executive Director: JAMIE BILL

The Condé Nast Group of Brands includes:

US

VOGUE, VANITY FAIR, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, THE NEW YORKER, CONDÉ NAST TRAVELLER, DETAILS, ALLURE, ARCHITECTURAL DIGEST, BON APPÉTIT, EPICURIOUS, WIRED, W, STYLE.COM, GOLF DIGEST, TEEN VOGUE, ARS TECHNICA, CONDÉ NAST ENTERTAINMENT, THE SCENE

UK

VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CONDÉ NAST TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED, CONDÉ NAST COLLEGE OF FASHION & DESIGN, ARS TECHNICA

France

VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE

Italy

VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, WIRED, VOGUE ACCESSORY, LA CUCINA ITALIANA, CNLIVE!

Germany

VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED

Spain

VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIÑOS, CONDÉ NAST TRAVELLER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, AD, VANITY FAIR

Japan

VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING

Taiwan

VOGUE, GQ

Russia

VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CONDÉ NAST TRAVELLER, ALLURE

Mexico and Latin America

VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA, VANITY FAIR MEXICO

India

VOGUE, GQ, CONDÉ NAST TRAVELLER, AD

Published under Joint Venture:

Brazil

Published by Edições Globo Condé Nast S.A.

VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE

Spain

Published by Ediciones Conelpa, S.L.

S MODA

Published under License:

Australia

Published by NewsLifeMedia

VOGUE, VOGUE LIVING, GQ

Bulgaria

Published by S Media Team Ltd.

GLAMOUR

China

Published under copyright cooperation by China Pictorial

VOGUE, VOGUE COLLECTIONS

Published by IDG

MODERN BRIDE

Published under copyright cooperation by Women of China

SELF, AD, CONDÉ NAST TRAVELLER

Published under copyright cooperation by China News Service

GQ, GQ STYLE

Czech Republic and Slovakia

Published by LCI CZ, s.r.o.

LA CUCINA ITALIANA

Germany

Published by Franha Media GmbH

LA CUCINA ITALIANA

Hungary

Published by Ringier Axel Springer Magyarország Kft.

GLAMOUR

Ireland

Published by 365 Millar chf

GLAMOUR

Korea

Published by Deosan Magazine

VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE, STYLE.CO.KR

Middle East

Published by Arab Publishing Partners Inc.

CONDÉ NAST TRAVELLER, AD

Poland

Published by Burda GL Polska SPZ.O.O.

GLAMOUR

Portugal

Published by Cotina Media S.A.

VOGUE

Romania

Published by SC Ringier Romania SRL

GLAMOUR

South Africa

Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.

HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE

The Netherlands

Published by G + J Media Nederland CV

GLAMOUR, VOGUE

Thailand

Published by Serendipity Media Co. Ltd.

VOGUE, GQW

Turkey

Published by Dogus Media Group

VOGUE, GQ

Published by MC Basim Yavin Reklam Hizmetleri Tic. LTD

LA CUCINA ITALIANA

Ukraine

Published by Publishing House UMH LLC.

VOGUE

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di telefonare al n. 199.133.199; oppure inviare un fax al n. 199.144.199. Indirizzo e-mail: abbonati@condenast.it.

* Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1-year subscription.

| MAGAZINE | ISSUES PER YEAR | EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL) | AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL) |
|--------------------|-----------------|---|--|
| AD | 12 | € 87,00 | € 147,00 |
| GQ | 12 | € 62,00 | € 98,00 |
| TRAVELLER | 4 | € 25,00 | € 35,00 |
| GLAMOUR | 12 | € 44,00 | € 67,00 |
| VOGUE ITALIA | 12 | € 87,00 | € 157,00 |
| L'UOMO VOGUE | 10 | € 71,00 | € 112,00 |
| VOGUE ACCESSORY | 4 | € 23,00 | € 38,00 |
| VOGUE BAMBINI | 6 | € 43,70 | € 70,00 |
| VOGUE SPOSA | 4 | € 49,00 | € 49,00 |
| VOGUE GIOIELLO | 4 | € 32,00 | € 57,00 |
| VANITY FAIR | 52 | € 165,00 | € 235,00 |
| WIRED | 12 | € 68,00 | € 78,00 |
| LA CUCINA ITALIANA | 12 | € 88,00 | € 130,00 |

Our magazines are distributed abroad by: Comag Ltd (Great Britain), Presstalis (France), Speedimpex (USA), Soarbach GmbH (Germany), Beta Press BV (Netherlands), SGEL (Spain). Sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. Agenzia Italiana di Esportazione Spa - Via Manzoni 12 - 20089 Rozzano (Mi) - Fax 02.57512606

SAPORI DELLA TRADIZIONE

PICCANTE SICILIANO

Con un sughetto di pomodoro,
acciughe, olive e peperoncino
il riso si fa ricco e vivace



Non perdetevi il numero di GIUGNO



GUSTO IN LINEA

Idee per recuperare una
forma perfetta
con spuntini ipocalorici

METTETEVI ALLA PROVA

I segreti per preparare
un grande classico,
i gamberi all'armoricana



NON SOLO CALDI

Con astice e lime,
gli spaghetti sono ottimi
anche freddi



Innovatore con gusti CLASSICI

È il proprietario del marchio **GEOX**, quello della "scarpa che respira". Ama mangiare e bere bene. Ma per farlo non deve camminare molto. Gli basta varcare la soglia dell'azienda di famiglia

DI DANIELA GUAITI

COSMOPOLITA CHE HA PER MONDO IL VENETO

Mario Moretti Polegato è trevisano e ha un debole per la cucina della sua terra. Il fratello Giancarlo produce ottimi vini con cui accompagnarla, i Prosecco Villa Sandi e La Gioiosa, dell'azienda vinicola di famiglia. Che ha per sede di rappresentanza Villa Sandi, a Valdobbiadene, gioiello palladiano affiancato da una Locanda. Dove i piatti del territorio sono protagonisti.

Nome Mario.

Cognome Moretti Polegato.

Professione Imprenditore.

Il suo motto

Un'idea vale più di una fabbrica.

Il suo motto in cucina

Le cose semplici sono le più buone.

Se fosse un piatto, sarebbe

Un pane con la crosta croccante.

Il suo piatto preferito

La zuppa di verdure con tutti i profumi dell'orto di casa: carote e sedano, zucca e cavolo nero, bietta e spinacini... il rosmarino legato nella garzetta, l'olio di oliva che arriva dalla Sicilia o dalla Toscana...

Il piatto che detesta Pasticcio

di lasagna alla bolognese.

La sua bevanda preferita Come potrei non dire il Prosecco Docg?

Il suo chef preferito Sono fortunato, è sempre a mia disposizione e conosce bene i miei gusti, è lo chef Gianmaria di Locanda Sandi.

Lo strumento che non può mai mancare in cucina? Penso che senza fornelli non si vada molto lontano...

Il suo più grande fiasco in cucina?

Un bell'arrosto dimenticato sul fuoco...

E il suo successo? Salsiccia e costicine alla veneta, con le verze.

Il suo approccio alla ricetta, fedele o anarchico? Fedele.

Dove va a caccia delle sue ricette predilette?

Le cerco in una trattoria e nei ristoranti dove mani sapienti conservano i sapori della tradizione.



Tupperware®

nuova

SUPER
CENTRIFUGA
BIP BIP

FALLE
GIRARE
LA TESTA

leggera, compatta, velocissima



www.tupperware.it

Numero Verde
800-821053



Per creare un capolavoro.



wok PRESIDENT
art. 780282

tescoma®

la passione in cucina.



www.tescoma.it

Numero Verde

800777546

Ami la cucina internazionale? Prova il wok in acciaio inox a triplo strato, perfetto per friggere e cuocere cibi asiatici in modo leggero. Il fondo spesso cuoce in maniera perfettamente uniforme e fa risparmiare energia; il coperchio a cupola e il cestello fanno circolare al meglio il vapore e le due griglie completano gli accessori.